فريدريك لونوار

فلسفة الرغبة



ترجمة

إسكندر حبش

دار الساقي

فلسفة الرغبة

فريدريك لونوار

فلسفة الرغبة

ترجمة

إسكندر حبش



Frédéric Lenoir, *Le désir, une philosophie*

Cet ouvrage, publié dans le cadre du Programme d'Aide à la Publication Georges SCHEHADE, bénéficie du soutien du Ministère de l'Europe et des Affaires Etrangères et du Service de Coopération et d'Action Culturelle de l'Ambassade de France.

الطبعة العربية

الطبعة الأولى 2024

ISBN 978-614-03-2280-6

Published 2024 by Dar Al Saqi

Dar Al Saqi
Gable House, 18-24 Turnham Green Terrace, London W4 1QP
Tel: +44 (0) 20 7221 9347

www.daralsaqi.com
www.saqibooks.com

تابعونا على

@SaqiBooks **@DarAlSaqi**
@SaqiBooks **دار الساقي**
Saqi Books **DarAlSaqi**
@saqibooks **@daralsaqi**

تصميم الغلاف: عفيفة حلبي

"الويل لمن ليس لديه أي شيء يرغب فيه!"

جان-جاك روسو

المحتويات

مدخل

"كل رغبة أغنَتني دوماً أكثر من
الحيازة الزائفة لغرض رغبتي"

أندريه جيد (القرن العشرون)

كتب الفيلسوف باروخ سبينوزا Baruch Spinoza في القرن السابع عشر: "الرغبة هي جوهر الإنسان". من خلال طابعها اللامحدود، ربما هي ما يميزنا بخاصة، لكنها قبل أيّ شيء محرّك وجودنا. ما قيمة الحياة من دون رغبات؟ إن تنوع رغباتنا وكثافتها هما ما يدفعاننا إلى التصرف ويجعلاننا نشعر بأننا على قيد الحياة بشكل كامل. يشير غياب الرغبة – الذي يعتبر الاكتئاب أحد أعراضه الحديثة – إلى انهيار قوتنا الحيوية. وفي الوقت عينه، يمكن أن تقودنا الرغبة إلى شغف مدمر أو وهمي، إلى استياء دائم، أو إلى كراهية أو إحباط ناتج عن الحسد والشهوة، أو إلى كل أنواع الإدمان التي تحرمنا من حريتنا الداخلية.

يحمل فيلم لوي بونويل Luis Buñuel الأخير عنوانا جميلاً: "Cet obscur objet du désir" [هذا الشيء الغامض للرغبة]. يمكننا أيضاً أن نقول: "هذا الموضوع الغامض للرغبة"، لأن هذه الفكرة، الغنية والمعقدة، تميل إلى أن تفلت من فهمنا. ما الذي يميز الرغبة عن الحاجة؟ ما طبيعة الرغبة؟ كيف تعرف أنّ رغبةً ما هي جيّدة أم لا؟ كيف يمكننا استيعاب أكثر رغباتنا الشخصية وعدم تقليد رغبات الآخرين؟ كيف نهرب من عدم الرضا الدائم للتعبير عن رغباتنا بطريقة عادلة والشعور بفرح عميق؟ هذا هو طموح هذا الكتاب: إلقاء الضوء على مفهوم الرغبة من وجهة نظر فلسفية وتقديم دليل تعليمي للرغبة، هذه القوة الجبارة التي تحرّك أجسادنا وقلوبنا وعقولنا... للأفضل كما للأسوأ. لأنه إذا كانت معظم أفراحنا تأتي من إرضاء رغباتنا، فمعظمُ مصائبنا تأتي من هناك أيضاً! والحال كذلك، كيف نتجنب الأسوأ ونسعى للأفضل؟ هل يمكننا أن نتعلّم الرغبة أو كيف نوجه رغباتنا بطريقة صحيحة؟

رغبات مُقيدة وشهوات محررة

أظهرت أحدث الدراسات العلمية أن دماغنا الأساسي، المخطّط (*striatum*)، هو الذي يقود رغباتنا الأساسية في الطعام أو الجنس أو التعرف الاجتماعي أو المعلومات. أظهرت أيضاً أنه لا يضع حدوداً لهذا المسعى، الذي تكافئه مادة المتعة الكيميائية: الدوبامين

(dopamine). خاضعاً لمخططه، يتحرك الإنسان بالتالي، بعطش غير محدود لهذه الرغبات الأولية والمتعة التي تمنحه إيّاها. أظهر باحثون معاصرون آخرون، مثل عالم الأنثروبولوجيا رينيه جيرارد René Girard، أن الرغبة البشرية هي في الأساس محاكاة - نحن نرغب في ما يرغب فيه الآخرون - وأن المقارنة الاجتماعية تكمن في صميم دوافعنا. تؤكد هذه النتائج فقط ما لاحظه الفلاسفة القدامى في الشرق والغرب تماماً: تلعب الرغبة دوراً أساسياً في حياتنا وتعتمد أفراحنا ومصائبنا على سيطرتها. يجب أن يتعلم البشر كيفية تنظيم رغباتهم: هذا هو أساس التعليم والحضارة. انطلاقاً من هذه الملاحظة بالإجماع، تظهر عدة طرق لتنظيم الرغبة: الشريعة الدينية التي سادت لفترة طويلة جداً ولا تزال تمارس تأثيرها القوي، الفلسفة اليونانية وتيّارات الحكمة المشرقية التي تعتمد على العقل لترتيب الرغبات وتقييدها وأحياناً لقمعها، أخيراً، تلك التي طورها سبينوزا، والذي يقترح بدلاً من ذلك إعادة توجيه عادلة للرغبات، من دون أن يهدف، عبر ذلك، إلى التقليل من القوة الراغبة عند الكائن البشري، التي يُنظر إليها على أنها المحرك الحقيقي لوجودنا. لم يعد يُنظر إلى الرغبة على أنها نقص أو مشكلة، بل بصفتها قوة يجب توجيهها بالطريقة الصحيحة. لذلك، قبل كل شيء، لا ينبغي أن يتمّ تقليصها أو حتى تقليلها، بل يجب إضاءتها وتنميتها، وبالتالي الانتقال من "عبودية المؤثرات" إلى قوة الحرية الداخلية.

هذا المسار الأخير هو ما يبدو لي الأكثر ملاءمة، ولكنه أيضاً

الأكثر مواءمة لاحتياجات عصرنا. بعد أن أُنهكنا، في الواقع، من جراء ثلاث سنوات من الوباء، وأحسسنا بالقلق من عواقب تغير المناخ، أو الحرب في أوكرانيا أو انخفاض القوة الشرائية، وخيبة الأمل من السياسة وعدم الثقة بجميع المؤسسات، يشعر العديد من معاصرينا بالهشاشة والتضرر من الناحية الأخلاقية والنفسية. ينتج عن ذلك انهيار ما أسماه الفيلسوف هنري برغسون Henri Bergson "الزخم الحيوي" وانخفاضٌ في قوتنا الرغبوية التي يمكن أن تؤثر على جميع مجالات الوجود: المهنية، والرومانسية، والجنسية، والفكرية، وهلمّ جراً. نشعر بأننا أقل حيوية، ونستمتع بالحياة بشكل أقل كثافة، وغالباً ما يسود الحزن على الفرح. يقود ذلك بعضهم إلى طرح الأسئلة على أنفسهم والسعي إلى إعادة توجيه حياتهم نحو قيم أخرى غير الاستهلاكية والاعتراف الاجتماعي، لإضفاء المزيد من المعنى عليها، والعيش بشكل أكثر رصانة. هكذا نجد العديد من الشباب الذين يسعون للهروب من النموذج السائد، لا سيما في المجال المهني، ولكن أيضاً في المجال الجنسي، الذي لا يتوافق مع رغباتهم العميقة، والتي تكون أكثر توجهاً نحو كينونة الحياة ونوعية الحياة منها نحو امتلاك وأداء. لكن المفارقة – وهذا يصحّ بالنسبة إلى جميع أزمات الحياة ولا يعود تاريخه إلى اليوم – أن استنفاد الزخم الحيوي والرغبة يظهر أيضاً عبر تفاقم أكثر الرغبات المادية، لذا يمكن للمرء أن يعبر عن رغباته الشديدة، التي تظهر كتعويض عن هذا النوع من الاكتئاب: نحن نستهلك لنعطي أنفسنا

لقطات صغيرة من المتعة. يمكن أن تتخذ هذه النزعة الاستهلاكية أشكالاً مختلفة: التسوق القهري، والإدمان على الجنس، والألعاب، والشبكات الاجتماعية، والحاجة المتزايدة للاعتراف الاجتماعي، وما إلى ذلك. وهكذا تتحول رغباتنا القوية وأفراحنا العظيمة إلى رغبات صغيرة ومُتَع باطلة. وأحياناً نصبح عبيداً لهذه الرغبات والملذّات، من دون أن تُشبع عطشنا العميق [ظمأنا] حقاً. أنا مقتنع بأننا سنجد حريتنا وفرحنا الحقيقي مرة أخرى فقط من خلال تنمية الزخم الحيوي، وإيقاظ رغباتنا الشخصية وتوجيهها نحو الأشياء التي تجعلنا ننمو، وتعطي معنى لحياتنا، وتسمح لنا بإدراك أنفسنا بالكامل وفقاً لطبيعتنا الفريدة. ولكن بما أن عالم الرغبة هو عالم شاسع ومعقد، فلنبدأ بمحاولة تعريفة ومساءلة كنهه.

ما الرغبة؟

يتفق فلاسفة العصور القديمة على تعريف الرغبة بأنها "التطلع إلى الخير" (أي ما نعتبره جيداً بالنسبة إلينا). ووفقاً لكلمات شيشرون Ciceron: "تتجه الرغبة، مفتونة ومُلتهبة نحو ما يبدو أنه حسن"[1*] من ناحية أخرى، فإنهم يحددونها بـ"الشهية" (بالمعنى الواسع للمصطلح)، هذه الحركة التي تتمثل في بذل جهد للاقتراب من سلعة تجذبنا. وعلى العكس، يشير النفورُ إلى الحركة التي تدفعنا

* انظر إلى الهوامش في نهاية الكتاب.

إلى الابتعاد عمّا نعتبره سيئاً. حتى لو بدا في بعض الأحيان أنه يتمّ الخلط بينها وبين الغريزة أو الحاجة، فللرغبة البشرية جزء تخيلي وجزء واعٍ مما يجعلانها أكثر تعقيداً. الأمر ليس نفسه في أن نشعر بالحاجة إلى إطعام أنفسنا (الشعور بالجوع) والرغبة في تناول طبق معين يوقظ فينا ذكريات سعيدة، في بيئة نحبها ومع بعض الأصدقاء الجيدين. نرى ذلك أيضاً من خلال الرغبة الجنسية التي لا يمكن اختزالها في غريزة الأنواع للبقاء على قيد الحياة أو مجرد إشباع حاجة فسيولوجية. لقد أظهر التحليل النفسي تماماً أنه قبل أن تثبت الرغبة في شيء ما، تنحصر الرغبة في ديناميكية معقدة وخلاقة (العواطف، والتخيلات، والتوقعات، والتحويلات، وما إلى ذلك). الأمر الذي جعل غاستون باشلار Gaston Bachelard يكتب أنّ "الإنسان هو من إبداع الرغبة وليس من إبداع الحاجة"[٢]

يمكننا ملاحظة التنوع الشديد لأشياء الرغبة عند الكائن البشري، ولكن أيضاً تحديد بعض الفئات الرئيسية. يميز أفلاطون بين السعي وراء خير معقول وخير عقلاني، فالأول يجلب المتعة الجسدية، بينما يجلب الثاني إشباعاً للعقل. يفضل أرسطو التأكيد على أن الخير المنشود يمكن أن يكون حقيقياً أو وهمياً: "إن موضوع الشهية دائماً هو الذي يثير إعجاب الحركة، ولكن هذا الشيء هو إمّا الخير وإمّا مظهر الخير"[٣] يؤكد سبينوزا على طبيعة الرغبة الواعية، التي يُعرّفها بأنها "الشهية مع وعي ذاتها"[٤]. انطلاقاً من هذا التقليد الفلسفي الطويل، يمكننا بالفعل إعطاء هذا التعريف للرغبة

على أنه وعي الشهية التي تحركنا نحو خير حقيقي أو ظاهري، سواء كان ذا طبيعة حساسة أو فكرية. السؤال الكبير الذي يطرح نفسه بعد ذلك، هو معرفة ما الذي يثير الرغبة. ما الطبيعة العميقة للرغبة البشرية؟

تأتي كلمة "رغبة" من الفعل اللاتيني *desiderare*، المكوّن من *sidus*، *sideris*، والذي يشير إلى النجم أو كوكبة النجوم. هناك تفسيران متعارضان جذريّاً مع هذا الأصل [أصل الكلمة]. يمكننا تفسير الرغبة (*desiderare*) على أنها "توقف عن التفكير في النجم"، والتي تحيل إلى فكرة الخسارة، والافتقار، و"الارتباك" يمكن للبحّار الذي لم يعد ينظر إلى النجوم أن يتوه في البحر، وللإنسان الذي لم يعد يفكر في الأشياء السماوية أن يضيع في جاذبية الأشياء الأرضية. وعلى العكس من ذلك، يمكننا أن نفهم *desiderare* على أنها ما يحررنا من الشعور بالذهول (*siderare*)، لأن الرومان يفهمون تقليدياً "مذهولاً" (*sideratio*) على أنه حقيقة خضوعهم لعمل النجوم المشؤوم. لقد احتفظنا بهذا المعنى البعيد عندما نقول إننا "مذهولون" (sidérés) بعد الصدمة أو المحنة: نحن ساكنون، من دون ردود أفعال، محرومون من حرية التصرف. ولكن ما سوف يعيدنا إلى الحركة هو (*de–sidere*)، الرغبة. وهكذا تُفهم الرغبة على أنها محرك الفعل، باعتبارها القوة الحيوية التي تحرّرنا من الدهشة، مهما كان السبب.

المثير للدهشة أننا نجد هذا المعنى المزدوج في جميع أنحاء

التقاليد الفلسفية الغربية. في الواقع، يُنظر، من ناحية، إلى الرغبة على أنها نقص، وسيتم التأكيد بشكل أساسي على طابعها السلبي. ومن جهة أخرى، يُنظر إليها على أنها قوة والدافع الرئيسي لوجودنا. لقد أدرك معظم الفلاسفة القدامى الرغبة من زاوية الافتقار واعتبروها مشكلة أكثر من كونها سؤالاً: البحث عن إشباع، بمجرد إتخامه، يولد من جديد وعلى الفور بالشكل عينه أو بشكل غرض آخر، وبالتالي يحكم علينا بأن نكون غيرَ راضين على الدوام.

هو أفلاطون، أشهر تلاميذ سقراط، الذي كان أفضل من وضع نظريات هذا البُعد النهم من الرغبة البشرية في هذا الشكل من النقص: "ما لا نملكه، ما ليس نحن عليه، هو ما نفتقر إليه: هذه هي أهداف الرغبة والحب"[٥]. ينسب أرسطو هذا الاستيعاب للرغبة إلى الافتقار ويرى فيها، قبل كل شيء، بأنها القوة الدافعة الفريدة لدينا: "ليس هناك سوى مبدأ محرك واحد: القوة الراغبة"[٦] في القرن السابع عشر، تبنّى سبينوزا هذه الفكرة ووضعها في قلب فلسفته الأخلاقية بأكملها: الرغبة هي القوة الحيوية التي تحشد كل طاقاتنا، وبما أنها توجَّه جيداً بالعقل، لذا يمكنها وحدها أن تقودنا إلى الفرح والسعادة الفائقة (النعيم).

الرغبة-النقص التي تؤدي إلى عدم الرضا والتعاسة والتي يجب الحدّ منها أو القضاء عليها... أو الرغبة-القوة التي تؤدي إلى الامتلاء والسعادة والتي يجب تنميتها: من على حق؟ في الواقع، إذا لاحظ المرء نفسه بعناية، وإذا لاحظ المرء الطبيعة البشرية، فإن

النظريتين تبدوان ذات صلة ولا تستبعد كلّ منهما الأخرى. يمكننا تجربة الرغبة-النقص والرغبة-القوة في حياتنا. عندما نقع في شرك عدم الرضا الدائم، والمقارنة الاجتماعية، والحسد، والشهوة، والشغف في الحب، نتفق مع أفلاطون. لكن عندما تحملنا فرحة الإبداع والنمو والتقدم والمحبة ونشر مواهبنا وإشباع أنفسنا في نشاطنا والمعرفة، فإننا نتفق مع سبينوزا. والأشياء أكثر تعقيداً، لأن نقص الرغبة يمكن أيضاً، كما سنرى مع أفلاطون، أن يكون محركاً للسعي الروحي الذي من المحتمل أن يؤدي إلى التأمل في الجمال الإلهي، ويمكن أن تقودنا الرغبة إلى الإساءة وإلى شكل من أشكال الغطرسة الذي استنكره الإغريق.

في الجزء الأول من هذا الكتاب، سوف ندرس الموقف الأفلاطوني للرغبة-النقص من خلال أبعاد مختلفة: فلسفية، ولكن أيضاً بيولوجية، وأنثروبولوجية، واجتماعية. سنرى على وجه الخصوص كيف يدفعنا دماغنا الأوّلي، المخطط، إلى أن نرغب من دون حدود وكيف تستحوذ الإعلانات والشبكات الاجتماعية على هذه الغزيرة لدفعنا إلى الرغبة والاستهلاك أكثر من أي وقت مضى. كما سنلاحظ مع رينيه جيرارد قوة الرغبة المقلدة التي تقودنا إلى الرغبة في ما يرغب فيه الآخرون وسنحلل آليات الطمع والحسد التي تؤدي إلى سوء الحظ والعنف. سنحلل مرة أخرى، مع فرويد Freud والعلوم البيولوجية، مدى تعقيد الرغبة الجنسية.

في الجزء الثاني سنتناول الطريقة التي سعت عبرها التيّارات الفلسفية والدينية المختلفة للإنسانية إلى تنظيم الرغبة حتى لا تقع في أفخاخها وأوهامها: بمعيار خارجي (قانون ديني)، ومن خلال العقل والاعتدال (أرسطو وأبيقور Épicure)، عن طريق الإرادة أو الانفصال (الرواقية والبوذية). سننظر أيضاً في الطرق المعاصرة لتنظيم الرغبة، المستوحاة من هذه الطرق القديمة: الامتناع عن ممارسة الجنس، والصوم، والمشاركة، والبحث عن نمط حياة أكثر رصانة، وما إلى ذلك.

سندرس في الجزء الأخير مفهوم السبينوزية للرغبة كقوة والطريقة التي يمكننا بها إعادة توجيه رغباتنا بدءاً من التأثيرات الإيجابية، والتي تحشد كياننا لقيادتنا نحو أفراح عميقة ودائمة. سنرى بصحبة نيتشه Nietzsche أو يونغ Jung أو برغسون، كيفية زيادة قوتنا الراغبة وتغذية زخمنا الحيوي، لا سيما من خلال عملية الإبداع. سننظر في الأبعاد الثلاثة للحب والرغبة – إيروس (*éros*)، فيليا (*philia*)، أغابي (*agapè*) – وسنرى كيف نتغلب على نقص الحبّ في العاطفة الغرامية، لتحقيق الحب بشكل كامل، بطريقة حقيقية ومبهجة. سنستحضر أيضاً هذه الشخصيات الروحية العظيمة، مثل يسوع، الذي وضع الرغبة وموهبة الحب في صميم رسالته وسننظر أخيراً في الأسباب التي دفعت العديد من معاصرينا إلى إعادة توجيه رغباتهم وتغيير حياتهم، من أجل أن يكونوا أكثر انتباهاً لأنفسهم وللآخرين وللكوكب.

القسم الأول

ظمأ لا يرتوي

١

أفلاطون والرغبة بوصفها افتقاراً

”هناك مأساتان في الحياة:
الأولى في عدم الحصول على ما نتوق إليه.
الأخرى، في الحصول عليه“

جورج برنارد شو (القرن العشرون)

يقارن أفلاطون، في *Gorgias* [جورجياس]، الرغبة ببرميل الدانابيدات* المثقوب، الذي يستحيل ملؤه. لذلك كيف نحقق السعادة بما أن الكائن الإنساني هو دائماً شخص غير راضٍ ولا يتوقف أبداً عن الرغبة في ما لا يملك؟ في أشهر أعماله، *Le Banquet* [**المأدبة**]، يستحضر أفلاطون، القضية بعمق أكبر.

* Danaïdes في الأسطورة اليونانية، هنّ بنات داناوس، وقد حُكمَ عليهنّ أن يملأن برميلاً، من دون قعر، في الجحيم. (المترجم)

فكما الحال في العديد من نصوصه، يُعبّر فيه أفلاطون عن أفكاره عبر فم سقراط. يجد هذا الأخير نفسه مدعواً إلى مأدبة مع أصدقاء للاحتفال بنجاح أحدهم في مسابقة مسرحية. فللجمع بين متعة الطعام ومتعة المحادثة، قرر أصدقاؤنا الفلاسفة مناقشة مسألة الحب. يبدؤون، الواحد تلو الآخر، بتقديم تحديداتهم وينغمسون في مديح الحب. ثمة خطبتان لفتتا انتباه التقليد الفلسفي: خطاب سقراط وخطاب أريستوفانيس Aristophane. أودّ أن أقول كلمة واحدة عن هذا الأخير، حتى لو بدت بعيدة قليلاً عن صلب موضوعنا، لأنه وسم كثيراً العقول الغربية من خلال ولادة أسطورة "توأم الروح"

أسطورة "توأم الروح"

يشرح لنا أريستوفانيس أنه في الأصل، كان كلّ البشر مزدوجين: كان لديهم رأسان وأربع أرجل وأربع أذرع. كان لبعضهم أيضاً عضوان ذكريان، ولآخرين عضوان أنثويان، ولفئة ثالثة أيضاً عضو أنثوي وعضو ذكري (androgynes [الجنس المخنث الشهير]*). وبما أنهم حاولوا الصعود إلى السماء وتهديد الآلهة، قرّر زيوس معاقبتهم بشطرهم إلى نصفين: إذ سيصبحون بالتالي أقلّ خطورة. كانت نتيجة هذا العمل أن بدأ كلّ كائن من الآن

* بدءاً من الآن سأستعمل كلمة أندروجين (أو الأندروجيني)، في متن النص، للدلالة على هذا الجنس. (م.)

فصاعداً في البحث عن نصفه المفقود. سوف يبحث بعضهم عن أفراد من الجنس عينه، بينما يبحث الأندروجيني عن أفراد من الجنس المعاكس (الآخر). "بدءاً من هذه اللحظة التي تؤرخ حبّ البشر الفطري لبعضهم بعضاً: يعيد الحب تكوين الطبيعة القديمة، ويسعى لدمج كائنين في واحد، ولشفاء الطبيعة البشرية. يبحث كلّ واحد عن نصفه الآخر"[٧]، بهذا ختم أريستوفانيس حديثه. عبرت هذه الأسطورة مختلف الحِقب بسعادة وألهمت العديد من التيّارات الثقافية التي تُمجّد الشغف الغرامي، ولا سيّما الرومانسية في القرن التاسع عشر وحديثاً تيّار العصر الجديد (new age)، مع فكرة "الشُّعلة المزدوجة" التي تُشكل الصورة الرمزية الأخيرة. إنه يستحضر مفهوم الرغبة على أنه "نقص"*، لأنه يخبرنا أننا نسعى، وبالتالي نرغب، بوعي أو بغير وعي، في النصف المفقود. هذا الانفصال الأصلي يخلق نقصاً هو أساس الرغبة الغرامية. لكنه يخبرنا أيضاً أن هذا النقص سيتم ملؤه نهائياً إذا تمكّن الكائن الفريد، الذي كان مفصولاً في السابق إلى قسمين، من العثور على وحدته الضائعة من خلال التقاء الكائنين اللذين كان يتألف منهما: "ثمة معجزة في أن ناقلات الحنان والثقة والحبّ قد سيطرت عليها؛ لم تعد ترغب في الانفصال، ولو للحظة"[٨]. تُغذي هذه الأسطورة بطريقة رائعة

---

* الافتقار أو النقص، كلمتان لتحديد معنى "manque" كما يستعملها المؤلف. وكما سيلاحظ القارئ، أستعمل الكلمتين في متن النص، وفق ما تقتضيه صياغة الجملة العربية. (م.)

أوهام الشغف الغرامي في ما تملك من خاتمة: يوجد في مكان ما على الأرض كائن منذور لي ويمكنني الاندماج معه بسعادة تامة إلى الأبد! وهكذا، فإن شعوري بالوحدة الوجودية سوف يختفي إلى الأبد ومعه الشعور بالافتقار العاطفي الذي سكنني وأحزنني لغاية الآن. لا أؤمن ولو للحظة واحدة بهذه الأسطورة عن اندماج الحب، التي تشير على الأرجح إلى الحنين للحياة الجنينية حيث اندمج الجنين مع والدته، لكن من الواضح أنها ألهمت العديد من الفنانين ولا زالت تحيا، بطريقة واعية إلى حدٍّ ما، في قلوب كثير من البشر.

الإيروس السقراطي

يربط خطاب سقراط أيضاً الرغبة بالافتقار، ولكن بطريقة مغايرة تماماً. وهذا أمر نادر للغاية عند الفلاسفة اليونانيين الذين يميلون إلى كراهية النساء، يعترف سقراط بأن امرأة ثقفته عن الحب: ديوتيما (Diotime)*. قبل أن يصل إلى الوحي الذي تلقاه من هذه

* ديوتيما Diotime أو باليونانية ديوتيموس من مانتينيا، كاهنة ونبيّة تلعب دوراً مهماً في **مأدبة** أفلاطون. في الواقع، مع ديوتيما، تدخل الفلسفة إلى المشهد في الحوار الذي "ينفتح بعد ذلك على بعد جديد، وهو البعد المعقول" [أ]. ديوتيما لم تكن ديوتيما حاضرة خلال **المأدبة**، لكن سقراط تحدث عن تعاليمها أثناء مداخلته. (م.)

أ – لوك بريسون Luc Brisson، *Platon Le Banquet* [**مأدبة أفلاطون**]، منشورات Flammarion، ١٩٩٨، التمهيد، ص. ٤٥ (م.)

المرأة، يبدأ سقراط بمساواة الحب (إيروس) بالرغبة، وكلاهما بالافتقار: "ما ليس لدينا، وما ليس نحن عليه، هو ما ينقصنا: هذه هي أهداف الرغبة والحب[٩]" وفقاً لمثل هذا التصور، لا نتوقف أبداً عن الحب والرغبة في ما ينقصنا. ولكن بمجرد أن نمتلك الكائن أو الشيء المطلوب، تتضاءل رغبتُنا وحبّنا. من وجهة نظر الحياة الغرامية، عادة ما يكون وصف الشغف [بأنه]: متأجج، متوجس، عاطفي ما دمنا في الانتظار واكتشاف الآخر... ويتلاشى تدريجياً بمجرد أن تتموضع العلاقة في الاستمرارية. سوف يستيقظ الحب عندما تتوجه رغبتنا إلى شخص آخر. والأمر عينه ينطبق على كلّ شيء! أرغب في شيء ما، ولكن بمجرد أن يكون في حوزتي، ينتهي بي الأمر بالتعب منه فتقودني رغبتي إلى كائن جديد. نلحظ ذلك عند الأطفال، في سنّ مبكرة: فهم يرغبون بشدّة في لعبة، لكنهم غالباً ما يتعبون منها بسرعة كبيرة ويوجهون رغبتهم في الحصول على لعبة أخرى لم يمتلكوها بعد.

السعادة المستحيلة

"إن كانت الرغبة افتقاراً، فإن السعادة مفتقدة"[١٠]، وفق صيغة صديقي الرائع أندريه كونت سبونفيل André Comte–Sponville*،

---

* فيلسوف فرنسي معاصر، مواليد باريس العام ١٩٥٢. عرف شهرة كبيرة عند القراء، بعد نشره العام ١٩٩٥، كتابه السابع *Petit traité des grandes vertus*

الذي يُذكر بعبارة الفيلسوف آرثر شوبنهاور Arthur Schopenhauer، الرهيبة، مريد أفلاطون البعيد: "تتأرجح حياتنا كلها مثل البندول من المعاناة إلى الملل"[١١] أعاني عندما أشتهي ما لا أملكه وأشعر بالملل بمجرد أن أحصل على ما أريد! أعاني من كوني عاطلاً عن العمل، لكنني أشعر بالملل في عملي. أعاني من العزوبية، لكنني أشعر بالملل في علاقة زوجية، وهلمّ جراً. هذا ما عبّر عنه الكاتب الأيرلندي جورج برنارد شو George Bernard Shaw بروح الدعابة: "هناك مأساتان في الحياة: الأولى في عدم الحصول على ما نتوق إليه. الأخرى، في الحصول عليه"[١٢]

كما أن فيلسوف عصر الأنوار، إيمانويل كانط Emmanuel Kant، يوازن أيضاً بين السعادة وإشباع رغباتنا: "السعادة هي حالة كائن منطقي في العالم، فما يحدث له، طوال فترة وجوده، يتأتى وفقاً لرغبته وإرادته"[١٣] هذا هو السبب الذي يجعل كانط يقول لنا إن "السعادة ليست مثالية للعقل، بل للخيال"[١٤] بالطبع، لن يتمكن أي إنسان من تلبية جميع رغباته، سواء في تنوعها أو في كثافتها أو في فترة غير محدودة. لهذا السبب تحدّث كانط عن مثال خيالي. بالطبع، أشارك وجهة النظر هذه عندما نساوي بين السعادة ونقص الرغبة. لكننا سنرى لاحقاً، مع أرسطو وسبينوزا، أنه يمكن اعتبار تلك الرغبة والسعادة بطريقة مختلفة تماماً، ما يُسقط الاعتراض الكانطي.

[أطروحة صغيرة حول الفضائل الكبيرة]. (م.)

سُلّم الرغبة والحب المتصاعد

أفلاطون أقل تشاؤماً من شوبنهاور ويقترح مخرجين محتملين لهذا الديالكتيك الجهنمي للرغبة-النقص، الذي يجعل البشر دائماً غير راضين. أولاً، يوضح أن الإيروس يحثنا على الرغبة في الامتلاك بشكل أبدي. لا نتمنى أن نستمتع بشيء أو بكائن بصورة مؤقتة، ولكن إلى الأبد. ومع ذلك، بما أننا لسنا خالدين في هذا الجسد، فهناك طريقتان للوصول إلى الخلود هنا أدناه (على الأرض): من خلال الإنجاب ومن خلال الإبداع الفني. وهكذا يُخلّد الآباءُ أنفسَهم من خلال أبنائهم والفنّانون من خلال أعمالهم. المخرج الثاني هو في قلب النظرية الأفلاطونية لـ"الأفكار". يشرح لنا سقراط أن ديوتيما كشفت له أن إيروس، الحب-الرغبة، كان نوعاً من الشيطان (*daïmon*)، رسولاً بين الآلهة والبشر، قادنا، مثل سلّم صاعد، من جمال الأشياء المادية إلى جمال الأشياء الأسمى، الأكثر تحفيزاً على البهجة، حتى يصل إلى التأمل في الجمال في النفس: "الطريقة الحقيقية للحب، سواء أكان المرء يلتزم بها أو التي يسمح لها بأن تقوده، هي البدء من الجمال الحسي والتسلق بلا توقف نحو هذا الجمال الخارق مروراً، خطوة بخطوة، من جسد جميل إلى جسدين، ومن اثنين إلى الكل، ومن ثم من الأجساد الجميلة إلى الأعمال الجميلة، ومن الأعمال الجميلة إلى العلوم الجميلة للوصول من العلوم إلى هذا العلم الذي ليس سوى علم الجمال المطلق ولمعرفة الجمال

كما هو في حدّ ذاته"[15] وهكذا يمكن للإنسان أن يتعلّم كيف يوجه حبّه-رغبته باضطراد نحو المزيد من الأشياء النبيلة وغير المادية التي ترضيه أكثر فأكثر. في نهاية هذا الصعود، سيصل إلى حالة من الوفرة والنعيم، كما أوضحت له ديوتيما أيضاً. "إذا كانت الحياة تستحق العيش، عزيزي سقراط، ففي هذه اللحظة يفكر الإنسان في الجمال في نفسه (...). فكر إذاً ما هي السعادة للرجل إذا استطاع أن يرى الجميل نفسه، بسيطاً، نقياً، بلا خليط، وليتأمل، بدلاً من جمال محمّل باللحم والألوان ومئات من الأشياء الفائضة الأخرى القابلة للتلف، الجمال الإلهي نفسه بشكله الفريد"[16] لا تزال السعادة ممكنة، ولكن على حساب ارتفاع روحي مستمر يقود الإنسان إلى التأمل في الجمال الإلهي. بالنسبة إلى أفلاطون، تنبع الرغبة من نقص جذري: فهي تعبر عن الحنين إلى عالم إلهي وكامل. هنا نجد الفكرة المركزية للفكر الأفلاطوني: من خلال تجسد أنفسنا، فقد انفصلنا عن المصدر الإلهي وروحنا الحنينية لا تتوقف أبداً عن الرغبة في إعادة اكتشاف الاتحاد مع الإلهي. الفكرة الموجودة عند أريستوفانيس، عن الرغبة بمثابة سعي لتحقيق الوحدة لاستردادها مع كينونتنا الأصلية التي انشطرت إلى نصفين، موجودة عند أفلاطون في شكل آخر: فكرة الرغبة باعتبارها بحثاً عن الألوهية التي انفصلنا عنها في هذا العالم السفلي. وفيما يقودنا الحب-الرغبة عند أريستوفانيس إلى إيجاد نصفنا المفقود والاندماج

معه، يدفعنا الحب-الرغبة عند أفلاطون إلى إيجاد الإلهي (الجميل والحقيقي والصالح في النفس) والاندماج معه. هذه النظرية هي التي ألهمت مفهوم "الحب الأفلاطوني"، والتي، مع ذلك، تؤدي إلى سوء الفهم. هذا المفهوم يفترض في الواقع بالنسبة إلى كثيرين فكرة الحب من دون علاقة جسدية. ليس هذا ما يعبر عنه أفلاطون: إنه يستحضر فكرة مقياس تصاعدي للحب والرغبة الذي يبدأ من الجسد من أجل الصعود إلى الإله. بمعنى آخر، لا يتمّ إنكار الرغبة الجنسية أو تجنّبها: إنها حاضرة في البداية، لكنه يطلب تخطيها إذ يجب أن تقود العاشقين نحو الحب-الرغبة في الأشياء الأكثر نبلاً، لغاية تأمل الجمال بحدّ ذاته. من الواضح أنه برنامج متطلب للغاية، يعيشه عدد قليل جداً من البشر، لكنه مع ذلك يظل نموذجاً يمكن السعي لتحقيقه، وطريقاً للخروج من الفخ الجهنمي المتمثل في نقص الرغبة، الذي يجعل السعادة مستحيلة.

تُظهر لنا تجربتنا اليومية أهمية التحليل الأفلاطوني للرغبة على أنها نقص: مَن لم يشعر قطّ بالنقص، ثم الشبع، ثم النقص مرة أخرى؟ من منّا لم يتعب ممّا لديه ولم يرغب في ما لا يملك؟ من منا لم يختبر الرغبة الملتهبة للشغف العاطفي وانحسارها التدريجي في حياة الزوجين اليومية؟ حتى لو تمكنّا أيضاً، لحسن الحظّ، كما سنرى في الجزء الثالث من هذا الكتاب، من أن نستمر في أن نحب وأن نرغب في ما سبق لنا أن امتلكناه،

فإن التحليل الأفلاطوني مبني على تجربة كونية: تجربة الطابع النهم للرغبة الإنسانية. نريد دائماً شيئاً آخر ونرغب فيه، بشكل دائم أكثر، وبشكل أفضل دائماً. لا تؤكد أحدث الاكتشافات في علم الأعصاب هذه الحقيقة فحسب، بل تقدّم تفسيراً مثيراً.

٢

دماغ اسمه الرغبة

"دماغنا مهيأ ليطلب المزيد دائماً،
حتى عندما تُشبع احتياجاته"

سيباستيان بوهلر (القرن الحادي والعشرون)

يقدم سيباستيان بوهلر Sébastien Bohler، الباحثُ في الفنون التطبيقية وعلم الأعصاب، في كتابه *Le Bug humain* [العطب البشري]، توليفةً رائعة عن الأبحاث العلمية حول الدماغ البشري في ارتباطه بالرغبة والمتعة. على مدى العقود القليلة الماضية، أتاحت التطورات في تصوير الدماغ ملاحظة ما يحدث في أدمغتنا (وفي الثدييات الأخرى، مثل الجرذان والقردة المعمّرة) عندما نريد، أو عندما نحصل على ما نريد، أو عندما نكون مكبوتين.

يتكوّن دماغنا من أكثر من مئة مليار خليّة عصبية ونحو مليون

مليار اتصال (مشابك عصبية)، وهو معقد بصورةٍ لا تُصدق. إنه نتيجة تطور طويل ولم يتوقف عن النمو والتحسن لمساعدتنا على مواجهة التحديات المتغيرة لبيئتنا. جزء الدماغ الذي ساهم بشكل كبير في ضمان هيمنة البشر على الحيوانات الأخرى هو القشرة، هذه المنطقة العلوية كبيرة الحجم تماماً مقارنةً بالأنواع الأخرى. فبفضل القشرة المخيّة، صنع البشر أدوات وتقنيات متطورة بشكل متزايد، وتمكنوا من إنشاء منظمات اجتماعية معقدة، أو عرض أنفسهم في المستقبل، أو حتى تطوير لغة مثالية. القشرة الدماغية هي السلاح الرئيسي للإنسان، التي جعلته سيد كوكبنا، في حين كان الأكثر عرضة للخطر من العديد من الأنواع الأخرى. على الرغم من أهميتها، تظل القشرة خاضعة لجزء آخر من دماغنا، وهو أكثر تقادماً، المخطط: وهو بنية دماغية عميقة، تتكون من ثلاث مناطق فرعية، النواة المذنبة، المخطط البطني والبوتامين (putamen). إنه موجود في معظم الحيوانات (الأسماك، الزواحف، الطيور، الثدييات)، إذ إن المخطط مصمم لمتابعة خمسة أهداف أساسية للبقاء الفوري عند الفرد والأنواع: الطعام، والتكاثر، واكتساب السلطة، وتجميع المعلومات عن بيئته والحصول على كلّ هذا بأقل جهد ممكن. تُسمّى هذه الدوافع الخمسة الأساسية "المعززات الأولية"

مسار المكافآت

من خلال دراسة أدمغة بعض الأسماك أو الفئران أو القرود الكبيرة،

تمكنّا من ملاحظة ظاهرة حاسمة: مسار المكافأة. في كل مرة، ينجح فيها بحثنا عن الطعام أو الجنس أو القوة أو المعلومات، يحرر المخطط جزيئة تجلب المتعة: الدوبامين. بالإضافة إلى ذلك، فإنّ للدوبامين أيضاً تأثيراً في تقوية مسارات التحكم العصبية التي تضمن نجاح العملية، وبالتالي تعزيز التعلم وتحسين الأداء. كان الفيلسوف الفرنسي هنري برغسون قد استشعر بالفعل هذا الدور الأساسي للمتعة في عملية التطور، عندما أكد منذ أكثر من مئة عام بأن: "المتعة ليست سوى حيلة ابتكرتها الطبيعة لكي تحصل من الكائنات الحيّة المحافظة على الحياة"[١٧] نعلم اليوم أن الدوبامين هو الوسيط العصبي، الذي يشكل المصدر الرئيسي للمتعة، وبالتالي فهو يكافئ أي عمل إيجابي للمعززات الأولية. أما بالنسبة إلى الكائن البشري، فلم يتغير شيء منذ ملايين السنين: يستمر مخططه في دفعه للبحث عن هذه التجارب الأساسية، حتى لو لم تعد مرتبطة بالضرورة ببقائه. وبالتالي، فإن البحث عن المتعة الذوقية لم يتوقف عن صقله وأصبح عدد كبير من البشر يأكلون في الوقت الحاضر، بقدر ما يأكلون، وذلك من أجل البقاء على قيد الحياة وليضاعفوا رضاهم من الوجود من خلال المتعة التي يوفرها الطعام. الشيء نفسه ينطبق على الجنس، والذي يمكن ممارسته من أجل الإنجاب كما من أجل المتعة الوحيدة التي توفرها هذه التجربة؛ أو ربما البحث عن السلطة والمكانة الاجتماعية، والتي لا تزال في بعض الأحيان تفضل البقاء على قيد الحياة، ولكنها قبل

كل شيء تجلب الرضا الشخصي للأفراد. بدافع من مخططنا، فإننا بطبيعة الحال نبحث باستمرار عن المتعة التي يجلبها لنا الطعام والجنس والوضع الاجتماعي والترفيه المعلوماتي. يشير العلماء إلى أوامر المخطط على أنها "حوافز" تجعلنا نبحث باستمرار عن هذه المعززات الأولية والمكافأة التي تصاحب إشباعها. لقد أظهرت التجارب على الفئران أنه إذا ما أخفينا الخلايا العصبية للدوبامين في المخطط، فإنها تترك نفسها تموت في غضون أسابيع قليلة، لأنها لم تعد تبحث عن الطعام. قد يعذبها الجوع، لكنها تفتقر إلى الرغبة في إطعام نفسها، والرغبة في العيش. لوحظت الظاهرة نفسها عند البشر الذين تضرر مخططهم بعد وقوع حادث: فقدوا قدرتهم على الرغبة. كل شيء سيان عندهم. من الأعراض التي نجدها في أشكال الاكتئاب الشديدة، حيث يمكننا أيضاً أن نشير إلى نقص في الدوبامين والسيروتونين (sérotonine)، وهما المادتان الكيميائيتان الرئيسيتان اللتان تثيران الرغبة والسرور والزخم الحيوي.

دائماً أكثر... وأكثر من الآخرين

لاحظ علماء الأعصاب أيضاً أن المخطط ليس له حدود: فهو يدفعنا دائماً إلى السعي وراء المزيد من المتعة من خلال المعززات الأولية. لا يقول أبداً: كفى! يكتب سيباستيان بوهلر: "دماغنا مهيأ ليطلب المزيد دائماً، حتى عندما تُشبع احتياجاته"[١٨]. لقد أظهرت

التجارب العلمية بالفعل أنّ نظام المكافأة يعزز التعلم والإتقان وأن دماغنا يمنحنا المتعة لأننا نحصل عليها أكثر من الوقت السابق. وهكذا يدفعنا المخطط، بشكل إلزامي، إلى الرغبة دائماً في المزيد: "نمط البرمجة هذا له نتيجة دراماتيكية: نحن ننجح فقط في تحفيز دوائر المتعة لدينا من خلال زيادة الجرعات"[١٩]

ومع ذلك، فقد وضعنا قوة قشرتنا في خدمة هذه الدوافع الأولية التي لا تشبع: لقد تمّ نشر الذكاء البشري على مدى آلاف السنين ليجلب لنا المزيد من المتعة من خلال الطعام والجنس والمكانة الاجتماعية وإلهاء المعلومات وهذا بجهد أقل من أي وقت مضى. ما وصفه الكاتب فرانسوا دي كلوسيت François de Closets في الثمانينيات بأنه حضارة "المزيد دائماً" هو في الحقيقة مجرد تعبير عن نزعة متأصلة في الدماغ البشري. يسمح التحالف المعاصر للتكنولوجيا والليبرالية الاقتصادية (ثمار قشرتنا) للكثير منّا بالاستجابة لمطالبات الجزء الأكثر بدائية من دماغنا. هذا الهروب إلى الأمام كارثي من وجهة نظر بيئية لأنه من المستحيل أن يكون لديك نمو غير محدود في عالم محدود بموارد محدودة، وأيضاً مصدر استياء دائم للأفراد الذين لا يرضون أبداً بما لديهم.

هذا الميل إلى "المزيد دائماً" يعززه عامل آخر: المقارنة الاجتماعية، المسجلة في جيناتنا، التي تشجعنا على امتلاك أكثر من إخوتنا البشر. لقد رأينا أن البحث عن السلطة والمكانة الاجتماعية يشكل جزءاً من المعززات الأساسية، من هذه الدوافع الأساسية

الخمسة لمخططنا. ومع ذلك، فقد تمكّن علم الأعصاب وعلم النفس الاجتماعي أيضاً من إثبات أن اشباعنا يكون أكبر عندما نتجاوز الآخرين. المنافسة والهيمنة منقوشتان في قلب جيناتنا من أجل أن تسمحا لنا بالحصول على المزيد من الطعام وشركاء الجنس والسلع المادية والاعتراف الاجتماعي. بعبارة أخرى، نقارن أنفسنا دائماً بالآخرين. أظهرت العديد من الدراسات أنه ليس الراتب المطلق هو المهم، بل الراتب النسبي: نحن نشعر بالاكتفاء بشكل خاص عندما نتقاضى راتباً أكبر من الآخرين[٢٠] لقد تمت ملاحظة ذلك فعلاً عند الفئران والقرود، التي تتلقى المزيد من الدوبامين في مخططها بعد أن تحصل على طعام أكثر من غيرها، حتى لو كانت الكمية أقل وفرة مما تتلقاها عادة. باختصار، كما قال يوليوس قيصر: "أفضّل أن أكون الأول في هذه القرية على أن أكون الثاني في روما"

متعة فورية ومتعة مؤجلة

يجب أن نضيف لهذا البحث البيولوجي عن المزيد دائماً كما عن المقارنة الاجتماعية، ظاهرةً أخرى أضاء عليها علم النفس التجريبي منذ أكثر من خمسين عاماً: كلّما ابتعدت الفائدة في الزمن، قلّت قيمتها بالنسبة إلى دماغنا. بعبارة أخرى، سنفضل دائماً المتعة/ الفائدة الفورية على المتعة/ الفائدة اللاحقة. كان عالم النفس

الأميركي والتر ميشيل Walter Mischel هو أول من لاحظ هذه الحقيقة في أواخر الخمسينيات من القرن الماضي، من خلال تجربته الشهيرة في المارشملو (marshmallow). في أحد الأيام، خطرت له فكرة إجراء تجربة بسيطة للغاية مع فتاتين صغيرتين: عرض عليهما تناول الحلوى المفضلة لديهما على الفور (حلوى المارشملو) أو الانتظار لمدة ثلاث دقائق والحصول على اثنتين. تمّت متابعة هذا الاختبار الأول من قبل الآلاف من الآخرين عبر بروتوكولات تجريبية أكثر تفصيلاً: تحويل فوري لمبلغ مالي لمئات الأفراد، أو مضاعفة المبلغ بعد عام، إلخ. تميل النتائج إلى هذا الاستنتاج: يفضل معظم البشر متعة/ فائدة صغيرة فورية على تأجيل لوقت أطول. بطريقة ما، هذا أيضاً ما نفعله جميعاً تقريباً في مواجهة الأزمة البيئية: لدينا ميل مجنون إلى بعثرة الراحة في أنماط حياتنا الحالية على صالح الأجيال القادمة. إن الزيادة الفورية في قوتهم الشرائية تقلق البشر أكثر من ارتفاع درجات الحرارة الذي يمكن أن تجعل حياة الإنسان على الأرض مستحيلة على المدى المتوسط. نجد تفسيراً لهذا الموقف العالمي من خلال عمل دماغنا الذي يميز الحاضر من المستقبل. لمئات الآلاف من السنين، سجلت أدمغتنا حقيقة أنه من الأفضل البقاء على قيد الحياة للاستفادة على الفور من أي فرصة جيدة تقدم نفسها لإرضاء معززاتنا الأولية. في عالم معادٍ أو في عالم من الندرة، من المفيد دائماً الاستيلاء من دون انتظار على الطعام أو على فرصة جنسية،

أو ممارسة هيمنتنا. فقط عندما نعيش في بيئة أكثر مؤاتاة يمكننا، من خلال انعكاس قشرتنا، صدّ الفرص لإرضاء معززاتنا الأولية من أجل اكتفاء أكبر لاحقاً أو فائدة طويلة الأمد. لأنه للقيام بذلك، يجب أن تكون لدى المرء ثقة في المستقبل، مما يعني استقراراً معيناً وإمكانية التنبؤ، أو إيماناً عميقاً بالحياة.

الاكتفاء وعدم الاكتفاء

وهكذا تُقدّم علوم الأعصاب تفسيراً لآلية الرغبة التي تعكس تماماً صدى ما وصفه فلاسفة العصور القديمة. مع العلم، كما ذكرنا سابقاً، أن هذه الرغبة النهمة هي مصدر إشباع بقدر ما هي مصدر إحباط. الاكتفاء من الأكل ليس فقط بسبب الجوع، ولكن بسبب الشهية أيضاً؛ الاكتفاء بأن لدينا حياة جنسية مُرضية؛ الرضا عن التقدم في الوضع الاجتماعي للفرد؛ الرضا عن سهولة الوصول إلى الحدّ الأقصى من المعلومات والعديد من عوامل اللهو. كيف يمكننا الشكوى عندما نعلم أن أسلافنا اضطروا إلى بذل جهود لا متناهية أكثر منّا للحصول على هذا الإشباع نفسه وظلوا محفوفين بالمخاطر؟ بفضل قشرته، تمكّن الإنسان من الحصول بسهولة أكبر وبشكل مستدام على ما يدفعه مخططه إلى الرغبة. الجانب الآخر من العملة هو أننا نكتشف أن هذه الوفرة وهذه التسهيلات لا تجعلنا بالضرورة سعداء، لأن دماغنا

الأساسي يشجعنا باستمرار على الرغبة في شيء آخر وأن النظام الاقتصادي والإعلان فقط يعززان هذا الكبت من أجل دفعنا لاستهلاك المزيد والمزيد.

٣

رغبة المحاكاة

"كقاعدة عامة، نرغب في ما
يرغب فيه البشر من حولنا"

رينيه جيرارد (القرن العشرون)

نظراً إلى هذه الدوافع التي يقودُها دماغنا الأساسي وتحدّدُ رغباتنا بقوة، من الضروري شرح ثلاثة أبعاد اجتماعية حصرية للرغبة، والتي أبرزتها العلوم الإنسانية: نحن نرغب في ما يرغب فيه الآخرون (رغبة المحاكاة)، وفي ما يمتلكه الآخرون (الطمع) ونقارن سعادتنا بحسدهم.

رينيه جيرارد ورغبة المحاكاة

يُعدّ الفيلسوف وعالم الأنثروبولوجيا الفرنسي رينيه جيرارد، الذي

درّس طوال حياته في الولايات المتحدة، أبَ نظرية المحاكاة. وإليك كيفية تعريفه لرغبة المحاكاة: "على العكس من احتياجاتنا، التي تعمل بشكل جيد للغاية من دون أن يعبّر الآخرون عن أنفسهم لنا، لأن أجسادنا كافية لهم، فإنّ لرغباتنا بُعداً اجتماعيّاً غير قابل للاختزال. هناك دائماً، خلف رغباتنا، نموذج أو وسيط غالباً ما لا يعترف به الطرف الثالث ولا حتى يتعرف عليه من يقلده. كقاعدة عامة، نرغب في ما يرغب فيه البشر من حولنا. يمكن أن تكون نماذجنا حقيقية وخيالية وجماعية وكذلك فردية. نحن نقلد رغبات أولئك الذين نعجب بهم. نريد أن 'نصبح مثلهم'، وأن نستولي على كيانهم. الرغبة ليست محاكاة فقط عند المتواضعين، أولئك الذين وصفهم الوجوديون، بعد هايدجر Heidegger، بأنهم غير أصليين، بل عند جميع البشر من دون استثناء، بما في ذلك الأكثر أصالة في نظرنا، أنفسنا"[٢١]

لقد عرض رينيه جيرارد نظريته عن رغبة المحاكاة في كتاب رائع نُشر في عام ١٩٦١: *Mensonge romantique et vérité romanesque* [**الكذبة الرومانسية والحقيقة الروائية**]. إنه يعارض الأطروحة الرومانسية، التي تُثمن طابع الرغبة العفوي والأصلي عند الفرد، مثلما برهن عليها خمسة روائيين عظماء عبر أعمالهم – ثيربانتس Cervantès وستاندال Stendhal وفلوبير Flaubert ودوستويفسكي Dostoïevski وبروست Proust – أي أن الرغبة الإنسانية تقليد في الأساس. يحاكي أبطال هذه الروايات رغبات الشخصيات

التي يتخذونها نموذجاً. تحاكي رغباتهم رغبات أخرى. إذا ألقى دون كيشوت Don Quichotte بنفسه على طواحين الهواء، فذلك لأنه مقتنع بأن نموذج الفرسان المتجولين – *Amadis de Gaule* [**أماديس دو غول**] – سيفعل الشيء نفسه. إيما بوفاري Emma Bovary "تبرمج" رغبتها على مثال الروايات العاطفية التي قرأتها في شبابها. في *Le Rouge et le Noir* [**الأحمر والأسود**]، جعل ستاندال من جوليان سوريل Julien Sorel نموذج "المتكبر" نفسه الذي لا يمكنه إلّا أن يستعير رغباته من الآخرين. الأمر نفسه ينطبق على السيد رينال M. de Rênal، الذي كان على استعداد لتوظيف جوليان مدرّساً لأطفاله بأي ثمن، لأنه مقتنع بأن لمنافسه فالونود Valenod الرغبة عينها. هكذا أيضاً في نهاية الرواية، نجح جوليان في استعادة ماتيلد دي لا مول Mathilde de La Mole من خلال اللجوء إلى خدعة: إثارة رغبة ماريشال دو فرفاك Maréchale de Fervaques وتقديمها لماتيلد باحتفالية حتى تشعر هذه الأخيرة بالرغبة في جوليان مرة أخرى... عن طريق المحاكاة. تعكس شخصية "المتكبر" في روايات ستاندال صدى "المتغطرس" في روايات بروست، الذي ينسخ بخشوع الكائن الذي يحسده على ولادته أو ثروته أو "أناقته" يكتب رينيه جيرارد: "إن محاكاة الرغبة هي مثل ما نجده في *La Recherche du temps perdu* [**البحث عن الزمن الضائع**]، حيث يُقال إن الشخصيات غيورة أو متعجرفة اعتماداً على ما إذا كان الوسيط عاشقاً أو شخصاً اجتماعياً. يتيح

لنا مفهوم الرغبة الثلاثي الوصول إلى المكان البروستي بامتياز، أي إلى نقطة التقاطع بين الحب والغيرة والغطرسة"[٢٢] يُظهر بروست أيضاً، من خلال استحضار ذكرياته، أن رغبات الطفل هي في الأساس محاكاة. لقد رغب مارسيل الصغير في ما كان يرغبه البالغون الذين يكنّ لهم الإعجاب. من هنا كانت لديه رغبة كثيفة في مشاهدة بيرما Berma* وهي تمثّل فقط لأن شخصاً راشداً، كان معجباً به (بيرغوت Bergotte)، يعشق الممثلة الكبيرة. وعلى الرغم من أنه أصيب بخيبة أمل من العرض، فالطفل اندهش من أداء الممثلة التي يجعلها مثالاً في قصته (بيرغوت). الرغبة البروستية هي انتصار الإيحاء على الانطباع. دائماً ما يكون هناك عند الراوي محادثة، متعة يقرؤها على وجهٍ، رأي يعبر عنه شخص معجب به، وهذا كله هو الذي يُشعل عمل الخيال ويثير الرغبة. "ما كان

---

* ذُكر اسم بيرما ١٣٤ مرة في الأجزاء السبعة التي تتشكل منها رواية **البحث عن الزمن الضائع**. وهو اسم مستعار لممثلة مسرحية كبيرة في ذلك الوقت، كان بروست يشير من خلاله إلى واحدة من ممثلتين: سارة برنار Sarah Bernhardt أو ريجان Réjane، وإن كان من المرجح أكثر أن تكون الثانية. من قرأ بروست وسيرة حياته، يعرف أن الكاتب الفرنسي تلقّى ذات يوم دعوة من ريجان ليقيم في منزلها. كانت ممثلة شهيرة في زمنها، وقد أعجب بها بيرغوت، الراوي، الذي كان لا يزال صبياً بعد ويحلم بالذهاب لمشاهدة مسرحية لها. في البداية، كان والده معادياً لهذا المشروع لكنه أذن له أخيراً، بتشجيع من صديقه السيد دي نوربوا. نعود لنجد الفنانة في رواية le Temps retrouvé [**الوقت المُستعاد**]، بعد أن شاخت وأصابها المرض، إذ كانت لا تزال مجبرة على الاستمرار في التمثيل لتوفير احتياجات ابنتها وزوجها. فأرسلت دعوة لحفل شاي تجاهله "الدنيويون" ليتخذ في النهاية شكل "وجبة جنازة" (م.)

أكثر حميمية بداخلي منذ البداية، كما كتب بروست، المقبض المتحرك باستمرار الذي تحكم في البقية، كان الإيمان بالثراء الفلسفي، بجمال الكتاب الذي كنت أقرؤه، ورغبتي في الاستيلاء عليه، مهما كان نوع الكتاب. فذلك عائد، حتى لو كنت اشتريته من كومبراي* إلى أنني أدركت أنه ذُكر أمامي، على أنه عمل رائع، من قبل الأستاذ أو الرفيق الذي بدا لي في ذلك الوقت أنه يحمل سرّ الحقيقة والجمال"[٢٣]

في مواجهة الفكر الرومانسي الذي يُثمن تفرد الرغبة وعفويتها، يكشف الروائيون بالتالي عن الطابع العالمي لرغبة المحاكاة وآليتها المثلثة. غالباً ما يكون وسيط الرغبة نموذجاً يرغب المرء في تقليده، ولكن يمكن أن يكون منافساً أيضاً. يسلط رينيه جيرارد الضوء على قوة الرغبة في المحاكاة. هل علينا أن نتبعه عندما يؤكد أن كل رغبة تقليد وهي تندرج في إطار اجتماعي فقط؟ يقودني عمل استبطاني بسيط إلى جعل الطابع المفاجئ للغاية لهذا التأكيد نسبياً. إذا أخذت بعين الاعتبار رغباتي كطفل، يمكنني عندها أن أشير حقّاً إلى عدد من الرغبات، سواء كانت واعية أو غير واعية، وهي مستوحاة من الكبار أو من النماذج التي تحيط بي: التزلج أو المشي لمسافات طويلة، متابعة الدراسات الفكرية، الاستماع إلى الموسيقا الكلاسيكية... لكنني ألحظ أيضاً ظهور الرغبات

* اسم قرية متخيّلة في أعمال بروست، استوحاها من قرية طفولته إيلييه. يذكر أنه جرى لاحقاً تبديل اسم القرية إلى إيلييه–كومبراي على شرف بروست. (م.)

والأذواق الشخصية التي لم تكن لدى والديّ أو إخوتي وأخواتي أو البالغين الآخرين الذين كان بإمكاني الإعجاب بهم: كتابة الروايات (كتبت قصتي القصيرة الأولى في الثانية عشرة)، عزفت على الطبول وكونت فرقة لموسيقا الروك في الخامسة عشرة، وحتّى أن أصنع في يوم من الأيام أفلاماً سينمائية (رغبة لم تتحقق بعد!)، إلخ. أنا مقتنع بأن الواقع أكثر دقة ممّا يؤكد رينيه جيرارد: هناك رغبات عفوية لدى الأفراد، مرتبطة بطبيعتهم الفريدة، ورغبات تقليد مستوحاة من نماذجهم أو منافسيهم. تتمثل مساهمة جيرارد قبل كلّ شيء في الكشف عن قوة رغبة المحاكاة في حياتنا (خاصة في مرحلة المراهقة) عندما نكون مقتنعين بعفوية جميع رغباتنا. فهي بالتالي تحثّنا على بذل جهد من الوضوح والتمييز، على غرار سبينوزا وفرويد، اللذين أزالا الغموض عن الإيمان بالقدرة المطلقة لإرادتنا الحرة، في حين أن معظم أفعالنا تحددها التأثيرات اللاواعية.

كبش الفداء والمحاكاة

انطلاقا من هذا العمل الرئيسي الأول، سيواصل رينيه جيرارد في بحثه هذا عن رغبة المحاكاة طوال حياته، ولكن هذه المرة من خلال بُعدها الجماعي. في أعماله اللاحقة، سيركز على ظاهرة كبش الفداء والبُعد المحاكي الذي يقوم عليه. هذه العبارة مأخوذة من **التوراة**: في يوم الغفران، يصطاد رئيس الكهنة في الصحراء

عنزة يحملها كل ذنوب بني إسرائيل. وقد انتشر هذا التقليد بدءاً من القرن الثامن عشر، وذلك لتسمية كل شخص، أو أي أقلية، اضطهدت ظلماً من قبل الأغلبية. في *La Violence et le Sacré* [**العنف والمقدس**]، يُظهر رينيه جيرارد بأن ذلك هو آلية للتنفيس الطائفي تهدف إلى تكبيل فرد تشذ براءته عن المجموعة بحقيقة إجماعها، على اعتبار الضحية مسؤولة عن شرورها. وهكذا يُظهر سمة المحاكاة في العمل عبر جميع ظواهر العنف الجماعي: "كيف نفسر نزعة الحشود إلى التجمع بالإجماع ضد العديد من الضحايا الذين يُنظر إليهم خطأً على أنهم مذنبون؟ ما يُحدث هذا العمل الاستثنائي ليس تراكم الملاحظات بشكل مستقل عن بعضها بعضاً، وكلها متوافقة بسبب دقتها... بل إنها عدوى المحاكاة بالطبع. يتم القبض على كراهية كبش الفداء مثل مرض معدٍ، على تماس مع حشد ملوث بالفعل بهذه الكراهية"[٢٤]. في أشهر أعماله *Des choses cachées depuis la fondation du monde* [أشياء مخفية منذ تأسيس العالم]، يحاول جيرارد إظهار الطبيعة غير المبررة والمدمرة لآلية الضحية: فعلى العكس ممّا تخبرنا به الأساطير والأديان القديمة، الضحية بريء وهذه البراءة تظهر بشكل مثير للإعجاب من خلال الأناجيل، حيث يظهر يسوع كضحية تكفير للعنف الجماعي: "من الأفضل أن يموت رجل واحد على ألا يهلك الشعب بأسره"، بحسب كلمات رئيس الكهنة قيافا، الذي سلّم يسوع إلى بيلاطس ليحكم عليه بالموت. يقول جيرارد: "إن إعادة تأهيل كبش الفداء

في الكتاب المقدس وفي الأناجيل هي أكثر المغامرات المثمرة وغير العادية للبشرية جمعاء، والأكثر أهمية لخلق مجتمع بشري حقيقي. هذا ما أسميه الكشف المدمر لآلية كبش الفداء، وهي لم تنهِ مجراها. إنها لا تزال في طريقها إلينا"[٢٥] ما دمنا على غير دراية كاملة بظاهرة آلية المحاكاة العاملة في مجتمعاتنا، فسوف نستمر في تعيين كبش فداء، لتحميل فرد أو أقلية المسؤولية عن جميع الشرور. سواء كان ذلك على مستوى الرغبة الفردية أو على مستوى السلوك الجماعي، يدعونا رينيه جيرارد بطريقة صحية لنكون مدركين لقوة المحاكاة.

٤

الحسد

"ما هو جلاد العقل هذا؟ إنه الحسد"

فولتير (القرن الثامن عشر)

إذا كانت الرغبة في المحاكاة تُحفزنا على الرغبة في ما يرغب فيه الآخرون، فهناك أيضاً ميل كوني يتلخص بالرغبة في ما يملك الآخرون، ولكننا أيضاً نشعر بالحزن من سعادة الآخرين ونتمنى شقاءهم. هذان الشعوران يحملان الاسم عينه – الحسد – في حين أنهما لا يغطيان الواقع نفسه. في الحالة الأولى، نتوق إلى شيء يمتلكه شخص آخر. يمكننا إذاً أن نتحدث عن الحسد: أشتهي زوجة جاري أو سيارة هذا الزميل أو ذاك. في الحالة الثانية، نحسد الشخص الذي يشعر بالسعادة ونشعر بالاستياء منه. يمكن أن يتحول هذا الاستياء إلى بغض ويمكننا أن نتمنّى له، أو حتى

نتسبّب في شقائه.

من الحسد إلى الكراهية

هذا الشعور الثاني هو الذي أثار اهتمام الفلاسفة بصورة خاصّة، لأنه سمة مدهشة إلى حدّ ما في الروح البشرية: نجاح الآخرين أو سعادتهم يجعلانني غير سعيد، في حين أنني لا أرغب بالضرورة في امتلاك ما يملك. هكذا يعرّف أرسطو الحسد بأنه "ألم يشعر به أقراننا بعد نجاحهم الواضح في الحصول على أمور معينة، ألم نشعر به ليس نظراً إلى مصلحتنا الشخصية، ولكن بسبب هؤلاء الأقران فقط"[٢٦] بعبارة أخرى، ليست هي ممتلكات الآخرين التي نحسدها بقدر ما نحسد سعادة أولئك الذين يمتلكونها من خلال تأثير المقارنة. وهكذا يضع أرسطو الحسد مقابل الشفقة: فهذه الأخيرة هي ألم محسوس فيما يتعلق بمصيبة الآخرين، في حين أن الحسد هو "ألم مزعج" في وجه سعادة الآخرين. كما أنه يحرص على التمييز بين الحسد والسخط – الألم الذي نشعر به عند مواجهة سعادة أو نجاح شخص لا يستحق ذلك – أو عن التقليد الذي يشجعنا على الحصول على الخيرات التي يمتلكها الآخرون والتي نريد الحصول عليها أيضاً: "المضاهاة هي شغف صادق عند الأشخاص الصادقين والحسد هو شغف دنيء عند الناس الخسيسين؛ لأن المرء يضع نفسه، عن طريق التقليد، في وضع

يسمح له بالحصول على هذه الخيرات، والآخر، بالحسد، يمنع جاره من الحصول عليها"[٢٧]. يؤكد الفيلسوف أيضاً أننا نحسد فقط الأشخاص الذين نعتبرهم أقراننا، والذين نقارن أنفسنا بهم، ولكن لا نحسد أبداً الأشخاص البعيدين عنا، سواء من حيث المسافة أو الثروة. يشارك سبينوزا أيضاً وجهة النظر هذه ويؤكد في الأخلاق أننا نحسد فقط أولئك الذين نفترض أنهم من طبيعتنا نفسها[٢٨] يشير أصل الكلمة اليونانية "الحسد" (*phthonos*) إلى فكرة الحقد: الرغبة أو الفرح في مصيبة الآخرين. لا يريد الحسد أكثر من تدمير من يحسدونه أو رؤيته يسقط.

فرح الآخر يقلّل من فرحي

كيف نفسر ولادة شعور مماثل؟ مستوحياً من تحليلات أرسطو، كتب عالم اللاهوت العظيم القروسطي توما الأكويني في كتابه *Summa Theologica* [**الخلاصة اللاهوتية**]: "يتمثل الحسد في الحزن على خير جارنا كما لو كان يقلل من قيمتنا ويجعلنا مخطئين"[٢٩] هذه الفكرة استعادها الفيلسوف الإنكليزي ديفيد هيوم David Hume بعد عدة قرون: نحن نحكم على سعادتنا أو سوء حظنا مقارنة بما نلاحظه في الآخرين. لذا، فإن مشهد محنة الآخرين يعطينا فكرة أكثر وضوحاً عن سعادتنا، وعلى العكس من سعادة الآخرين بسبب سوء حظنا. وهكذا فإن الحسد "يوقظه فرح الآخرين

الفعلي، والذي، بالمقارنة، يقلل من فكرتنا عن فرحتنا"[٣٠]. وينتج عن ذلك استياء أو كراهية، مما يدفعنا إلى أن نتمنى شقاء الآخرين.

يعتبر معظم المفكرين اليونانيين، والعديد ومَن تبعهم مِن اللاهوتيين المسيحيين، أن الحسد هو أسوأ الرذائل، أكثر ما يفسد الروح البشرية. هذا هو السبب في أن أيقونات العصور الوسطى وعصر النهضة تُمثّله غالباً في صورة امرأة عجوز أو رجل عجوز متهالك، بعيون تجمّدها الكراهية، مداعباً ثعباناً يرمز إلى السمّ الذي يقطره الحاسدون بافترائهم. لم يكن فلاسفة عصر التنوير أقل رقة تجاه هذه "الرذيلة البشعة، هذه العاطفة الكئيبة التي تنقلب على نفسها، وتسعى، ولو في الفكر فقط، إلى تدمير سعادة الآخرين"[٣١]، وفقاً لكلمات كانط، التي وجدت صداها في كلمات فولتير Voltaire:

> إذا خلق الإنسان حرّاً، فعليه أن يحكم نفسه، وإذا كان
> للإنسان طغاة، فعليه خلعهم عن عروشهم.
> نحن نعلم جيداً أن هؤلاء الطغاة هم الرذائل.
> أقسى من كل شيء في نزواته المظلمة،
> الأكثرُ جبناً في الوقت نفسه، والأكثر قسوة،
> مَن يغرق نبلاً مسموماً في أعماق القلب،
> هذا الجلاد للعقل، ما هو؟ هذا هو الحسد[٣٢]

من الرغبة إلى الحسد

لذلك من الضروري التميز بوضوح بين مفاهيم عدة متشابهة تغطيها أحياناً الكلمات نفسها: الحسد الخالص، كما وصفته للتو، الحسد الذي يتعلق فقط بالأشخاص الذين نعتبرهم أقراناً ونقارن أنفسنا بهم؛ الحسد كطمع موجه نحو الخيرات أو الناس؛ ولكن أيضاً الغيرة، التي تنطبق أيضاً على الخيرات والأشخاص، ولكن في عملية ثلاثية تدفع الشخص الغيور إلى طرد طرف ثالث مزعج.

الحسد، الشهوة، الغيرة، بطريقة أو بأخرى، مشتقات أو تكشيرة للرغبة. في اللغة اليومية، نستخدم أيضاً كلمة "حسد" (envie) كمرادف للرغبة: أرغب في الآيس كريم (j'ai envie d'une glace)، أرغب في ممارسة الحب مع مثل هذا الشخص، أرغب في أن أقضي عطلتي على البحر، أرغب في الجلوس إلى البيانو، أرغب في شراء سيارة كذا وكذا... لدينا جميعنا "رغبات"، التي هي مظهر من مظاهر الاحتياجات أو الرغبات الجسدية الأكثر تنوعاً. نظراً إلى استخدام الكلمة بشكل شائع لتحديد احتياجاتنا الجسدية، فإنها تميل إلى تقليل رغباتنا إلى تلك الأنواع من الاحتياجات وتقليل شدة أو عمق الرغبة المعبر عنها بطريقة ما. ليس الأمر نفسه أن تقول لشخص ما "أرغب فيك" أو "أرغبك" التعبير الأول عن وعي أو بغير وعي يردد إشباع الحاجة الفسيولوجية، كما يمكن للمرء أن يقول: "أرغب في بيرة باردة طازجة"، بينما يبدو أن الثانية تشغل كياننا كله أكثر: عواطفنا، حناننا، زخمنا الحيوي.

لهذا السبب، على العكس من ذلك، نادراً ما نعبر عن الحاجة الفسيولوجية بكلمة الرغبة: "أرغب في أن أذهب إلى المرحاض" أو "أرغب في الكوكاكولا" فذلك يبدو قوياً جداً. الشيء نفسه ينطبق على السلع المادية التي نرغب فيها. في اللغة الشائعة، نسميها غالباً "رغبات": أرغب في [أريد] جهاز كمبيوتر جديداً، وزوجاً من الأحذية الرياضية، ودراجة كهربائية، وما إلى ذلك. بالمقابل، عندما نستحضر رغبات أعمق، التي تشير إلى شيء غير مادي أو أكثر حميمية، فإننا نتحدث تلقائياً عن الرغبات (désirs): "أرغب في [أريد] إعادة توجيه حياتي المهنية"؛ "أرغب في [أريد] أن أعيش في الخارج"؛ "أرغب في [أريد] أن أتزوج أو أنجب طفلاً"؛ "أرغب في [أريد] أن أثقف نفسي أكثر" إن اختيار الكلمة التي نستخدمها لوصف رغباتنا، بوعي أو بلا وعي، ليس محايداً، وغالباً ما تعبر كلمة "رغبة" عن حاجة جسدية أو شيء مادي. هذا هو السبب في أنه يمكن للمرء أن يقول، كما سنرى الآن، إن المجتمع الاستهلاكي في كثير من الأحيان يحيل رغباتنا إلى شهوات.

٥

النزعة الاستهلاكية والتلاعب بالرغبة

"عاقبونا برغبات تعاقبنا"

ألان سوشون (القرن العشرون)

في كتابه *La fin du travail* [**نهاية العمل**]، يشرح الخبير الاقتصادي الأميركي جيريمي ريفكين Jeremy Rifkin كيف واجهت الشركات الأميركية الكبرى منذ عشرينيات القرن الماضي الحاجة إلى مزيد من الإنتاج للحفاظ على أرباحها وزيادتها، وأنه كان من الضروري إقناع غالبية الأسر بشراء المنتجات التي لم يكونوا بحاجة إليها. لتحقيق ذلك، كانت الرافعة المستخدمة في الإعلان هي المقارنة الاجتماعية، من خلال ربط العلامة التجارية بعلامة النجاح.

خلق استياء منظم

لذا ضاعف المعلنون شعارات من نوع: "هل تعلم أن جارك يملك حقّاً سيارة فورد موستانج سداسية الأسطوانات؟"، عندما لم يكن من الضروري على الإطلاق امتلاك مثل هذه السيارة القوية. نجحت العملية بطريقة رائعة لأن المعلنين اكتشفوا، من دون معرفة ذلك، أن دماغنا كان يسعى باستمرار لتحسين وضعنا الاجتماعي من خلال علامات خارجية سطحية: ساعات، أحذية، سيارات، هواتف... اكتشف المعلنون أيضاً أننا كنّا غير راضين على الدوام وأن الطريقة الوحيدة لإشباعنا هي إنشاء منتج أكثر كفاءة أو تطوراً أو بريقاً. وكما قال تشارلز كترنج Charles Kettering، نائبُ رئيس General Motors في ذلك الوقت: "إن مفتاح الازدهار الاقتصادي هو خلق حالة من عدم الرضا المنظم". يذكر ريفكين أيضاً تقريراً ملهماً عن حالة الاقتصاد بتكليف من الرئيس هوفر Hoover في عام ١٩٢٩ وهذا مقتطف منه: "يوضح الاستطلاع على وجه اليقين ما كان يُعتقد منذ فترة طويلة على أنه صحيح من الناحية النظرية، أي أن الرغبات لا تشبع؛ أن رغبة مُرضية تفتح الطريق لواحدة أخرى. في الختام، سنقول إنه على المستوى الاقتصادي يُقدَمّ لنا مجال غير محدود؛ ستفتح الاحتياجات الجديدة الطريق باستمرار لاحتياجات جديدة أكثر، بمجرد تلبية الاحتياجات الأولى (...). الإعلان والوسائل الترويجية الأخرى (...) سخّرت الإنتاج لقوة دافعة قابلة للقياس (...). يبدو أنه يمكننا الاستمرار في زيادة

النشاط (...). وضعنا سعيد، زخمنا غير عادي"[٣٣]

"الاحتياجات هي ثمرة الإنتاج"

حلل عالم اقتصادي أميركي آخر مشهور، كينيث غالبريث Kenneth Galbraith، الأستاذ في جامعة هارفارد ومستشار الرئيس كينيدي Kennedy الخاص، بشكل متكامل نوابض الاستهلاك في الستينيات، موضحاً أنه تحت ستار الخطاب الليبرالي، تُملى علينا خياراتنا عن طريق الإقناع. إن حرية وسيادة المستهلك، التي أشاد بها مناصرو الليبرالية الجديدة، ليست سوى خدعة. لأنه، المستهلك، مقيد في الواقع بعرض الإعلان وخطابه، ويؤكد غالبريث أن: "الاحتياجات هي في الحقيقة ثمرة الإنتاج"، ما يعني في نهاية المطاف أن المهمة الرئيسية للاقتصاد هي خلق الاحتياجات التي يسعى إلى إشباعها وأن للمستهلك حافزاً للاستهلاك أكثر وأكثر، عبر جميع أنواع الوسائل المقنعة التي تلعب بشكل خاص على النوابض، اللاواعية أحياناً، وعلى المقارنة الاجتماعية والحاجة إلى الاعتراف. يكتب غالبريث: "لا يخدم الفرد النظام الصناعي بجلب مدخراته وتزويده برأسماله، بل باستهلاك منتجاته"، ويضيف أنه "علاوة على ذلك، لا يوجد أي نشاط آخر، ديني أو سياسي أو أخلاقي، نعدّه له بهذه الطريقة المتكاملة والعليمة والمكلفة أيضاً"[٣٤] بالنسبة إلى غالبريث كما

إلى العديد من الباحثين الآخرين (جيرفازي Gervasi وبارسونز Parsons وريسمان Riesman)، ترتبط الاحتياجات دائماً بقيم المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد، ورضاهم أولاً وقبل كلّ شيء يعني الالتزام بهذه القيم. إن الاختيار الأساسي للفرد هو في النهاية قبول – أو عدم – طريقة الحياة والامتثال لقيم مجتمع معين.

تدريب الأفراد

كتب عالم الاجتماع الفرنسي جان بودريار Jean Baudrillard في عام ١٩٧٠ عملاً بارعاً بعنوان *La Société de consommation* [مجتمع الاستهلاك]، وهو لا يزال راهناً رغم مرور كل هذه السنوات. إنه يكمل فيه ويصقل نظريات الاقتصاديين الأميركيين المذكورين أعلاه، من خلال إظهار البُعد الرمزي والأسطوري وحتى السحري للعمل في مجتمعاتنا الاستهلاكية الحديثة. كما أنه يستنكر خطأ الاقتصاديين النيوليبراليين الذين يعتقدون أن العنف الاجتماعي يتناقص في المجتمعات الغربية بفضل الوفرة والإشباع الحرّ للاحتياجات، في حين أن المجتمع الاستهلاكي، حسب قوله، يعمل جيّداً نسبياً لأنه ينفذ تدريباً حقيقياً للأفراد الذين يستوعبون قواعد اللعبة والقيم التي يبشرون بها. "إنه ليس قطاعاً هامشياً على الإطلاق من اللاحتمية، حيث يمكن للفرد، في كل مكان مقيد بالقواعد الاجتماعية، أن يستعيد في النهاية

هامشاً من الحرية واللعب الشخصي. إنه سلوك نشط وجماعي، إنه قيد، إنه أخلاق، إنه مؤسسة. إنه نظام كامل للقيم، مع ما يشير إليه هذا المصطلح كدالة لتكامل المجموعة والرقابة الاجتماعية (...). هذه هي الطريقة التي يمكن أن يستبدل بها الاستهلاك نفسه مكان جميع الأيديولوجيات، وأن يأخذ على المدى الطويل تكامل مجتمع بأكمله بمفرده، كما فعلت الطقوس الهرمية أو الدينية للمجتمعات البدائية (...). لذلك يمكن القول إن عصر الاستهلاك هو التتويج التاريخي للعملية الكاملة للإنتاجية المتسارعة تحت علامة رأس المال، وهو أيضاً عصر الاغتراب الراديكالي. لقد أصبح منطق السلعة مُعمماً، ولا يحكم اليوم عمليات العمل والسلع المادية فحسب، بل الثقافة بأكملها، والجنس، والعلاقات الإنسانية، وحتى الأوهام والدوافع الفردية. يتمّ تناول كلّ شيء من خلال هذا المنطق، ليس فقط بمعنى أن جميع الوظائف، كل الاحتياجات موضعية ويتم التلاعب بها من حيث الربح، ولكن بالمعنى الأعمق حيث يتم عرض كل شيء، أي أنه تمّ استحضاره، واستفزازه، وتنظيمه في صور، في لافتات، في نماذج قابلة للاستهلاك"[٣٥] لا يتردد جان بودريار في مقارنة العقلية الاستهلاكية بالفكر السحري للمجتمعات القديمة، لأنه يقوم أيضاً على الإيمان بالقدرة المطلقة للعلامات: نحن نؤمن بعلامات السعادة والنجاح التي يقدمها لنا المجتمع الاستهلاكي ولذلك نحن نرغب فيه.

الاستهلاك والامتثال

يحلم به البعض، ويتخطاه البعض الآخر، إنه معيار أسلوب الحياة الأميركي الذي فرض نفسه على مدى عقود في الغرب، وهو في طور الانتصار على العالم كلّه. المستهلك الحديث ممتثل للغاية: إنه يسعى إلى تبني أسلوب الحياة الذي يُقترح له مع علامات الاعتراف الاجتماعي المصاحبة له. روحه النقدية ضعيفة للغاية، ورغباته مقلّدة وتتحول إلى توق شديد: إنها تلك التي اقترحها المجتمع وضجيج الإعلان وفي أغلب الأحيان من قبل وسائل الإعلام (كم مرة تشيد وسائل الإعلام بالتقدم التكنولوجي ومزايا المنتجات الجديدة؟). يحلم المراهقُ بالحصول على زوجَين من أحذية Nike الأنيقة أو iPhone أو أحدث وحدة تحكّم في ألعاب الفيديو بينما الشخصُ البالغ في سيارة كبيرة أو ساعة براقة أو حقيبة يد فاخرة. يعبر الاقتباس الشهير للمعلن جاك سيغيلا Jacques Seguéla – "في الخمسين، إذا كنت لا تستطيع شراء ساعة رولكس، فقد فاتتك حياتك بالتأكيد" – تماماً عن هذا الأمر الزجري للاستهلاك من أجل الوجود... في أعيننا كما في أعين الآخرين. تخلق عملية التسويق رغبات جديدة وتجعلنا نظهر بأننا لا نستطيع الاستغناء عن تلك الأشياء التي تمكنت البشرية من الاستغناء عنها عبر آلاف السنين. وهذا ما يسمّى "الرغبوية" في المنتج. الندرة هي أحد المفاتيح الأساسية لجعل المنتج مرغوباً: إنه سرّ نجاح صناعة الرفاهية. مثل هذه الساعة أو مثل هذه السيارة أو حقيبة اليد هذه مرغوب فيها أكثر لأنها باهظة الثمن ويتمّ إنتاجها

بكميات صغيرة وأحياناً يستغرق الحصول عليها شهوراً.

أنا أستهلك، إذاً أنا موجود

على مدى العقدين الأخيرين، لعبت الإعلانات بشكل أقل انفتاحاً في سجل المقارنة الاجتماعية (إذ لكثرة استخدامها، بدأت التقنية تتآكل) وأكثر من ذلك، في الموضوع العصري للغاية المتمثل في الأصالة وتحقيق الذات. ليس هناك أفضل لجعل منتج ما مرغوباً فيه من التأكيد على أنه يسمح لنا بأن نكون أنفسنا تماماً، أو أنه يتوافق تماماً مع هويتنا. خطاب سخيف، لأنه موجه إلى الملايين، بل إلى مئات الملايين من الأفراد، هؤلاء الذين يختلفون عن بعضهم بعضاً جميعاً. ولكن بغض النظر عن الكذبة الإعلانية: فهو يستعيد تطلعه العميق ليكون على طبيعته، وأن يكون مخلصاً لرغباته الأكثر أصالة. لذلك نبيع التخصيص للأفراد، عندما لا يكون هناك شيء غير شخصي أكثر من المنتج القياسي والمُطَعّم بعلامة تجارية كبرى تُباع في جميع أنحاء العالم! ما من شيء أكثر امتثالاً من شراء منتج معلن عنه، ولكن يجب على المستهلك أن يقنع نفسه بأن قراره بالشراء هو قرار شخصي، وأنه يشتري منتجاً يتكيف مع هويته، وهو ما يتوافق مع رغبته الأكثر حميمية. هذا ممكن فقط من خلال آلية الرغبة المحاكية التي سبق ذكرها. لأنّني أرى شخصاً أتماثل معه (غالباً ما يكون نجماً) يُشيد بمزايا هذا المنتج مؤكّداً أنه بفضله

يكون نفسه تماماً، فسأعتقد أنّ الأمر سيكون كذلك بالنسبة إليّ أيضاً. رغبتي - بل يجب أن أقول توقي بشكل أفضل، ما دامت الرغبة شديدة الفقر هنا -تحاكي رغبة النموذج.

فقدان التفكير النقدي وإفقار الرغبة

الامتثال، التقليد، فقدان التفكير النقدي، إفقار الرغبة: يُنتج المجتمع الاستهلاكي تبدداً متزايداً للشخصية يدعو للقلق. من الواضح أنه يحاول إخفاءها بخطاب مضلل حول حرية الاختيار وتحقيق الذات، لكنه في الواقع يحيل الأفراد إلى حالة من المستهلكين الأغبياء، والعبيد لنبضات دماغهم البدائية وحثهم على التقليد. تعدنا الأيديولوجية النيوليبرالية التي تحمل النظام الاستهلاكي بالحرية والسعادة، بينما يشكل هذا النظام مصدر الخنوع والإحباط. نحن مدربون وخاضعون ومتلاعبون في رغباتنا... وغير راضين على الدوام. فللخروج من ذلك، يتعلق الأمر بترك ضرورات مجتمعاتنا القاطعة، التي تربط السعادة بالنجاح الاجتماعي والتمتع الوحيد بالسلع المادية؛ من الضروري تقوية فطنتنا وروحنا النقدية؛ وقبل كل شيء أن نتعلم إعادة الاتصال برغباتنا العميقة والشخصية حقاً، وبالزخم الحيوي الذي يحملها. هذا ما سنراه في الجزء الثالث. لكن لا يزال يتعين علينا تركيز انتباهنا على نقطة مثيرة للقلق: الطريقة التي يتمّ بها التلاعب برغبة الأطفال والمراهقين، لا سيما من خلال شبكات التواصل الاجتماعي.

٦

عقلة الإصبع المنبوذة

"الله وحده يعلم ما الذي نفعله بأدمغة أطفالنا"

شين باركر، نائب رئيس فايسبوك السابق (القرن الواحد والعشرون)

عندما نشر الراحل ميشال سير Michel Serres كتابَه الجميل *Petite Poucette* [عقلة الإصبع*] في عام ٢٠١٢، كنت أشك أكثر منه في كرمه تجاه الشبكات الاجتماعية، لأنني بدأت أرى مراهقين من حولي يقضون عدة ساعات يومياً على هواتفهم الذكية، وهم ينتظون بفارغ الصبر الحصول على تعليق جديد، إعجاب (Like)،

---

* الكلمة في الأساس بالمذكر *Le Petit Poucet* [عقلة الإصبع] وهي عنوان حكاية للأطفال للكاتب شارل بيرو Charles Perrault. أمّا الفيلسوف الفرنسي ميشيل سير فاستعار العنوان محوّلاً إيّاه إلى المؤنث *Petite Poucette* ليسمي به كتابه الذي هو تفكير فلسفي عن الأطفال الرقميين الذين يقضون أوقاتهم خلف الشاشات. (م.)

إلخ. المعلومات والدراسات التي لدينا اليوم، بعد عشر سنوات من الإدراك المتأخر، تؤكد للأسف هذا الخوف. في فرنسا، وفقاً لدراسة أجرتها *Médiamétrie* نُشرت في ٢٤ تشرين الثاني /نوفمبر ٢٠٢١، يقضي الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و٢٤ عاماً في المتوسط ٣,٤١ ساعة يومياً في تصفح الإنترنت عبر هواتفهم الذكية، مقارنةً بـ١,٣٧ ساعة لعامة السكان. لم يتوقف هذا الرقم عن الازدياد باطّراد على مرّ السنين والجزء الأساسي منه يخص وسائل التواصل الاجتماعي. يوجد حالياً ٤,٢ مليار حساب نشط في جميع أنحاء العالم. ومع ذلك، فإن غالبية هذه الشبكات (مثل فايسبوك وإنستغرام وتيك توك وسناب شات) توفر للمستخدم الفرصة لإنشاء ملف تعريف يصبح بطاقة أعمالهم، وهي الواجهة التي يُظهر من خلالها الشباب أنفسهم للآخرين. فكل منشور أو كل قصة تقدم له إمكانية الوصول إلى مجتمعه وزيادة شهرته، ونقل صورة جيدة عنه، وغالباً ما يكون مثالياً من خلال تنظيم الصور أو مقاطع الفيديو واستخدام الفلاتر أو التنقيح. وعلى العكس من ذلك، يمكن أن تتضرر السمعة بسهولة من خلال نشر معلومات أو صورة بواسطة شخص خبيث. تُعدّ الأشرطة الجنسية، التي تدفع عشرات المراهقين إلى الانتحار كل عام، واحدة من أكثر الأمثلة تدميراً.

وسائل التواصل الاجتماعي والاعتراف الاجتماعي

ما هو على المحك قبل كلّ شيء في هذا النوع من الشبكات

الاجتماعية هو حاجتنا الأساسية للاعتراف الاجتماعي، والتي رأينا أن دماغنا الأولي مغرم بها. يرجع نجاح الشبكات الاجتماعية بشكل أساسي إلى رغبتنا في أن نكون موضع إعجاب وحبّ وتقدير اجتماعياً. والمكافأة هي جرعة الدوبامين التي ينتجها دماغنا مع تلقي كلّ لايك جديد أو تعليق إيجابي. تُولد هذه الشبكات الاجتماعية إدمان الدوبامين من خلال رغبتنا في الاعتراف الاجتماعي. في أي حال، لقد أنشئت لهذا الغرض واستمر تحسينها على الدوام، كما اعترف بذلك العديد من المديرين التنفيذيين السابقين في فايسبوك، من أجل جعل المراهقين أكثر اعتماداً على هذا التطبيق. في شهر تشرين الثاني/ نوفمبر من عام ٢٠١٧، أطلق شين باركر Sean Parker، أحد رواد فايسبوك صافرة الإنذار حين أعلن أنه أصبح "معارضاً ضميرياً" لوسائل التواصل الاجتماعي، وأن فايسبوك ومواقع أخرى قد نجحت في "استغلال نقطة ضعف في علم النفس البشري"، مضيفاً هذه العبارة التي انتشرت عبر الويب: "الله وحده يعلم ما الذي نفعله بأدمغة أطفالنا"[٣٦]. في خضم ذلك، في كانون الأول/ ديسمبر من عام ٢٠١٧، أوصى نائب الرئيس السابق لنمو المستخدمين في شركة كاليفورنيا الشهيرة، Chamath Palihapitiya، الطلابَ في كليّة الدراسات العليا للأعمال في ستانفورد بأخذ "استراحة صعبة" من الشبكات الاجتماعية واعترف بأنه نادم على تصميم نظام يتلاعب ويقضي على نفسية المراهقين من خلال خلق حالة من عدم اليقين الدائم بشأن قيمتهم

عبر تشجيعهم على التواصل باستمرار لطمأنة أنفسهم، الأمر الذي ينتج عنه تأثير معاكس[٣٧]

يتساءل سيباستيان بوهلر Sébastien Bohler الباحثُ في علم الأعصاب، بجدارة: "لماذا يكون المراهقون على وجه الخصوص في حيرة من أمرهم عندما يواجهون مواقف تنطوي على مصلحة اجتماعية قوية؟ الجواب هو أن دماغهم، بطريقة ما، هو 'مخطط نقي'. في الخامسة عشرة عاماً تقريباً عند الأولاد – وقبل ذلك بقليل عند الفتيات – تكون الأجزاء المركزية للدماغ مثل منطقة السقيفة البطنية أو النواة المتكئة أو الشاحبة أو النواة المذنبة، التي تتواصل خلاياها العصبية عن طريق بث كميات كبيرة من الدوبامين، في طور التطور الكامل، الذي ينتج عنه إيقاظ الرغبة الجنسية، ولكن أيضاً الحساسية القوية لمسائل الوضع الاجتماعي"[٣٨]

بيزنس* الإدمان مكتبة سُر مَن قرأ

الأسباب التي تدفع عمالقة الإنترنت لجذب أكبر قدر ممكن من انتباه المراهقين على الشبكات الاجتماعية باستخدام حاجتهم إلى الاعتراف الاجتماعي هي أسباب تجارية بحتة. حتى لو كان استخدامها مجانياً، فقد أنشؤوا نظاماً من الخوارزميات يتيح معرفة أذواق المستخدمين ومراكز اهتمامهم وإرسال الإشعارات

* فضلت الإبقاء على الكلمة بأصلها الإنكليزي لأنها تفيد المعنى أكثر من كلمة "أعمال" العربية. (م.)

والإعلانات المستهدفة إليهم. في الولايات المتحدة، نجد أن ٤٤% من عائدات الإعلانات تتحقق رقمياً، لذا تستوعب غوغل وفايسبوك ثلثي مجموع كل الإعلانات الجديدة. لذلك، من خلال إدراكنا عن غير قصد لرغباتنا ونفورنا وعاداتنا، فإن صناعة الويب تجني أرباحاً هائلة. لهذا، كل الوسائل جيدة، حتى لو كانت تعني التلاعب وتدمير نفسية المراهقين. في الفيلم الوثائقي الرائع الذي أنتجته نيتفليكس وبثّته في عام ٢٠٢٠ –Derrière nos écrans de fumée [خلف شاشاتنا التي من دخان] – يلخّص تريستان هاريس Tristan Harris، عالِمُ التقنيات السابق في غوغل والمؤسّسُ المشارك لمركز التكنولوجيا البشرية، المشكلةَ تماماً: "بشكل عام توضع أداة ببساطة في زاوية لكي تنتظر من يستخدمها. تنتظر بصبر. لم تعد أداة ما دامت تطلب منك شيئاً، تحاول إغواءك، لتتلاعب بك كي تحقق غاياتها. لقد انتقلنا من بيئة كانت الاختراعات فيها أدوات بسيطة إلى بيئة تعزز فيها الإدمان والتلاعب! هذا هو ما تغير. شبكات التواصل ليست أدوات تنتظر استخدامها، إذ لها أغراضها الخاصة. ولكي تحققها، نجدها تستخدم تقنيات علم النفس ضدك" من هنا، نفهم بشكل أفضل لماذا يرسل معظم الرؤساء الشباب في وادي السيليكون أطفالهم إلى المدارس حيث يُحظر استخدام الأجهزة اللوحية والهواتف الذكية، ولماذا اعترف ستيف جوبز Steve Jobs، مؤسس شركة Apple الكاريزمي، لصحيفة *New York Times* قبل وقت قصير من وفاته بأنه رفض

السماح لابنه باستخدام الجهاز اللوحي الرقمي (iPad) الذي كان أطلقه لتوه في السوق. في كتابه الناجح، La civilisation du poisson rouge [**حضارة السمكة الحمراء**]، يُقرّ صديقي برونو باتينو Bruno Patino، الرئيس التنفيذي الحالي لشركة Arte وأحد رواد الإعلام الرقمي في فرنسا: "إن المدينة الفاضلة الأولى تموت، تُقتل على يد الوحوش التي أنجبتها. تكشفت قوتان يتجاهلهما التحرريون بلا قيود: الغضب الجماعي الناجم عن المشاعر الفردية والقوة الاقتصادية الناتجة عن التراكم. إن إدماننا ما هو إلا نتيجة للرابطة التي نشأت بين أحدهما والآخر، والبنية الفوقية الاقتصادية التي تجعلهما يتغذيان على بعضهما بعضاً، ويعزز كل منهما الآخر على حساب حريتنا"[٣٩]

أمراض الإنترنت الجديدة

كيف نخرج - وكيف نساعد المراهقين على الخروج - من "العبودية المختارة"، فيما لو استخدمنا تعبير لا بويسيه La Boétie؟ في ظلّ الغياب القاسي للتنظيم العالمي، لا يوجد حالياً من الحلول الأخرى سوى الاعتدال الفردي. أن نتعلم كيف نجد حدّاً لأنفسنا من خلال فهم المخاطر على حريتنا وصحتنا، العقلية والجسدية، حتى لا نصبح مدمنين على الويب. أظهرت العديد من الدراسات النفسية الضرر الكبير الذي يسببه الإدمان على الشبكات

الاجتماعية، وخاصة بين الشباب، مثل اضطرابات الانتباه والنوم المرتبطة بفرط نشاط الدماغ، أو مشاكل احترام الذات، التي تدفع المراهقين إلى الرجوع إلى ملفهم الشخصي باستمرار من أجل التحقق من اللايكات والتعليقات على منشوراتهم. وفقاً لمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها، نلاحظ زيادة قوية جداً في منسوب القلق والمخاوف بين الشباب الأميركيين المولودين بعد عام ١٩٩٦ (الجيل Z). لقد ارتفعت نسبة الدخول إلى المستشفيات عند الفتيات الصغيرات بسبب إيذاء الذات بين عامَي ٢٠٠٩ و٢٠١٥ إلى أكثر من ٦٢% لمن هنّ بين ١٥-١٩ عاماً وأكثر من ١٨٩% للفتيات اللواتي بين ١٠-١٤ عاماً. الأمر عينه بالنسبة إلى حالات الانتحار: بين ٢٠٠٩ و٢٠١٩، مقارنة بالفترة ٢٠٠١-٢٠١٠، أكثر من ٧٠% بين ١٥-١٩ سنة وأكثر من ١٥١% بين ١٠-١٤ سنة. كل شيء يدفعنا إلى الاعتقاد أن ذلك بسبب الشبكات الاجتماعية.

هناك أمراض جديدة مرتبطة بالإدمان على الشبكات الاجتماعية: متلازمة القلق، أي الحاجة القهرية لعرض أصغر تفاصيل حياة المرء على الشبكات الاجتماعية؛ اضطرابات الشخصية، مثل الفصام الشخصي، حيث يضيع الفرد في ملفاته الشخصية وهوياته المختلفة على الإنترنت؛ الـathazagoraphobia (الخوف من النسيان على شبكات التواصل)، أو حتى متلازمة خلل المورفولوجيا المرتبطة بتطبيق سناب شات، الذي يحظى بشعبية

كبيرة بين الشباب ويوفر العديد من الفلاتر لتعديل المظهر الجسدي بشكل مفيد. يتعلق الأمر هنا بهاجس بعض المراهقين، الرغبة في إعادة إنتاج تأثير الفلاتر عبر إجراء عمليات جراحية تجميلية: تنعيم الجلد، وتعديل مظهر ولون العينين، والبريق، وصفات الحيوانات الحقيقية أو الأسطورية، إلخ.

إلى هذه الاضطرابات المرضية، يمكننا إضافة تأثيرات ضارة أخرى خاصة بشبكات التواصل الاجتماعي، مثل ارتباك الأفكار الناتج عن الوصول الوحيد إلى معلومات غير هرمية ومحددة، حيث تزدهر الشائعات والافتراءات ونظريات التآمر، أو حتى بين الذات الناتجة عن الاستخدام المكثف لهذه الشبكات. في عام ١٩٨٣، أي قبل عصر الإنترنت، سبق للفيلسوف جيل ليبوفيتسكي Gilles Lipovetsky في كتابه *L'Ère du vide* [**عصر الفراغ**] أن ندّد "بالرغبة في أن يجد المرء نفسه بين نفسه، مع الكائنات التي تشترك في الاهتمامات المباشرة والمحدودة نفسها. النرجسية الجماعية: نجتمع لأننا متشابهون، لأننا نشعر بالحساسية المباشرة من خلال الأهداف الوجودية نفسها"[٤٠]. لم تقم شبكات التواصل الاجتماعي إلا بتضخيم هذه الظاهرة تماماً، كما أنها عززت حبس الأفراد في فقاعات اليقين الخاصة بهم. لأننا لا نتجمع معاً وفق التقارب فحسب، بل ترسل الخوارزميات لنا أيضاً إشعارات وإعلانات تتوافق مع عاداتنا وأذواقنا، مما يبرز ظاهرة الانسحاب وعدم التسامح.

كيف نتخلّى؟

كيف نساعد المراهقين على الاقلاع عندما يصبحون مدمنين على شبكات التواصل الاجتماعي؟ قبل كلّ شيء، يجب على المربين أن يكونوا قدوة لاستخدام الإنترنت باعتدال، لأنك كيف تشرح للشباب أنه يجب عليهم تحديد وقت الاتصال إذا رأونا غارقين حتى أنوفنا لعدة ساعات يومياً في هواتفنا الذكية؟ هناك المزيد والمزيد من المواقع المخصصة للآباء المعوزين في مواجهة إدمان المراهقين (كما الحال في فرنسا lebonusagedesecrans.fr). في الولايات المتحدة، تخصص العديد من المدربين والمعالجين في مسألة "الاتصال الخاضع للرقابة"، خاصة للأطفال والمراهقين، مثل غلوريان ديجايتانو Glorian Degaetano، المعلم الأميركي السابق الذي أنشأ الشبكة العالمية الشهيرة Parent Coach International.

لكن مهما كانت عليه النصائح والأساليب المقدمة، فإن النقطة التي تبدو لي الأكثر أهمية ونادراً ما يتمّ إدراكها هي إعادة توجيه الرغبة. المراهق المدمن على الشبكات الاجتماعية لديه حاجة قوية للاعتراف الاجتماعي وقد أصبح مدمناً على الدوبامين. إن أفضل طريقة لمساعدته على الإقلاع عن إدمانه ليست مجرد الانسحاب، ولكن أيضاً الدعم لإيجاد دافع آخر تجاه نشاط يجلب له أيضاً الاعتراف والدوبامين. كما سنرى بالتفصيل لاحقاً، يشرح لنا الفيلسوف باروخ سبينوزا أنه يمكننا ترك إدمان أو رغبة خاطئة تجعلنا غير سعداء ببساطة بقوة العقل والإرادة. لتحقيق ذلك،

يجب علينا حشد تأثير إيجابي أقوى من التأثير المراد إزعاجه، وبالتالي إعادة توجيه رغبتنا نحو شيء، شخص، نشاط يرضينا أكثر. سيساعدنا العقل على تمييز هذه الأشياء الجديدة والرغبة في متابعتها، لكن الرغبة هي التي ستقود التغيير. غالباً ما أروي مثال هذا الشاب البالغ الذي أصبح مدمناً على الإنترنت وأخيراً مكتئباً ولم يعد قادراً على مغادرة غرفته وشاشاته. وقد استطاع الخروج منه لأن أحد أقاربه أعطاه قطاً صغيراً رائعاً، ممّا جذب انتباهه وحبه تدريجياً. بدأ بمغادرة غرفة نومه لفتح وإغلاق النافذة في غرفة المعيشة التي تطل على حديقة، ما يسمح للقطة بالذهاب والإياب. تدريجياً، ساعده حبّه واهتمامه بالقطط في تحمل مسؤولية اكتئابه وإدمانه. يمكن أن يحدث ذلك أيضاً مع لقاء رومانسي جديد، أو الرغبة في ممارسة فن أو نشاط رياضي يحفّزنا... في الحياة، كل شيء هو مسألة رغبة وتحفيز. وعندما يتم توجيه رغباتنا توجيهاً خاطئاً ويضرّ بصحتنا أو يجعلنا حزانى، فإن أفضل حلّ هو أن نتعلم كيفية إعادة توجيهها نحو الأشياء التي تجلب لنا السعادة.

٧

الرغبة الجنسية

"لا تختفي الجنسانية في التسامي والقمع والأخلاق،
إنها تختفي بالتأكيد في ما هو
أكثر جنسية من الجنس: الإباحية"

جان بودريار (القرن العشرون)

حين بدأت هذا الكتاب، في كلّ مرة كنت أخبر فيها أصدقائي أنني أكتب عن موضوع الرغبة، كانوا يجيبون بشكل شبه حتمي: "آه، أخيراً، ستكتب عن الجنس! يمكن القول إن الرغبة الجنسية هي الأكثر واقعية وقوة، لدرجة أنه عندما نتحدث عن الرغبة، يفكر الجميع تقريباً في الجنس. الجنس، كما رأيناه بالفعل، هو في الواقع أحد معززات الدماغ الأساسية. إنه أحد دوافع الإنسان الرئيسية، وهذا يتجاوز الوظيفة الإنجابية التي هو مكرس لها بشكل طبيعي.

في محركات البحث على الويب، مثل غوغل، تظهر كلمة "جنس" على نطاق واسع في المقدمة وتستهلك البشرية أكثر من ١٣٦ مليار مقطع فيديو إباحي كلّ عام بمعدل ٣٤٨ مقطع فيديو لكلّ مستخدمِ هاتفٍ ذكيّ. ثلث مقاطع الفيديو التي تُشاهَد يومياً على الإنترنت هي مقاطع فيديو ذات طبيعة جنسية.

الليبيدو بحسب فرويد

إذاً، لم يكن فرويد مخطئاً تماماً في تأكيد أنّ الجنس هو القوة الدافعة الرئيسية للإنسان. قبله، كان العلماء قد أكدوا بالفعل الطابع المحدد للجنس في النشاط البشري، لكنهم درسوه من وجهة نظر تطورية وبيولوجية وتشريحية. في *Trois essais sur la théorie sexuelle* [**ثلاثة مباحث في النظرية الجنسية**] عامَ ١٩٠٥، كان الطبيب الفييني الشهير أول من أخذ في الاعتبار البُعد النفسي للجنس وجعله جوهر النشاط البشري. من خلال مفهوم الليبيدو، الرغبة الجنسية، يصف التنوع الكبير في الدافع الجنسي ومظاهره العديدة: النشاط الجنسي الطفولي بمراحله المختلفة (الفم، الشرج، القضيب، الأعضاء التناسلية)، الجنس مصدراً للصراع النفسي، البعد النرجسي، الازدواجية، إلخ. حتى إنه ذهب إلى أبعد من ذلك حين لاءم الرغبة الجنسية مع غريزة الحياة، ووضعها مقابل محرك الموت. انتهى الأمر بتلاميذ فرويد الرئيسيين بأن عارضوا نظريته حول الجنس.

منافسه، الطبيب النفسي السويسري كارل غوستاف يونغ، عاتب فرويد على رغبته في جعل نظريته الجنسية "عقيدة" (دوغما) حقيقية ونأى بنفسه عنه فيما يخص هذه المسألة، في العديد من النقاط: لقد أنكر عقدة أوديب وفكرة الرغبة في سفاح القربى، وأكد أن معظم حالات العُصاب ليس لها أصل جنسي، وقد رفض بخاصة ملاءمة الرغبة الجنسية مع الدافع الجنسي وحده. بالنسبة إليه، فإن الليبيدو هي "دفع" طوعي، زخم حيوي يقود الإنسان ليس فقط إلى الرغبة الجنسية، ولكن أيضاً إلى الرغبة في الاعتراف به أو تحقيق الذات روحياً. سأعود بإسهاب في الجزء الثالث من هذا العمل إلى أطروحات يونغ المتعلقة بالرغبة والزخم الحيوي. حتى لو كان فرويد قد أعطى أهمية مفرطة للدافع الجنسي بجعله محرك كل العصاب وكل نشاط بشري، تبقى الحقيقة أنه كانت لديه ميزة التأكيد على أهميته وإبراز البُعد النفسي للرغبة الجنسية، والتي، على وجه الخصوص من خلال الخيال والعواطف وألعاب التخيلات، لا يمكن اختزالها في بُعد بيولوجي بحت. ومع ذلك، فقد شعر أيضاً أن العلوم البيولوجية ودراسات الدماغ، التي كانت لا تزال في مهدها في أيامه، يمكن أن تثري فهمنا للجنس البشري بشكل كبير. هذا ما كتبه في عام ١٩٢٠: "علم الأحياء هو حقاً مجال من الاحتمالات اللامحدودة. يجب أن نتوقع أن نتلقى منه أكثر الأفكار إثارة للدهشة، ولا يمكننا تخمين الإجابات التي ستعطيها للأسئلة التي نطرحها عليه"[٤١]

بيولوجيا الرغبة الجنسية

بعد قرن من الزمان، أتاح بالفعل التقدم الهائل في البيولوجيا والمساهمة الجديدة للعلوم المعرفية إمكانية فهم أداء النشاط الجنسي البشري بشكل أفضل: فنحن نعرف الدوائر العصبية لمسارات الرغبة الجنسية، واستطاع التصوير العصبي الوظيفي أن يحدد المناطق الدماغية المعنية بالرغبة والإثارة الجنسيتين. كما صار ممكناً تحديد المواد الكيميائية المشاركة في الرغبة الجنسية (الدوبامين، السيروتونين) أو الغرامية (الأوكسيتوسين، الفازوبريسين). وبالتالي، يعزز الأوكسيتوسين الحنان تجاه الشخص المحبوب، بينما يميل الفازوبريسين إلى تعزيز الارتباط بشريك واحد (الزواج الأحادي). سلّط عالم الأحياء الفرنسي سيرج ستوليرو Serge Stoléru الضوء على أربعة مكونات رئيسية للإثارة الجنسية. "المكون المعرفي هو العملية التي تقودنا إلى اعتبار محفزات معينة (وليس غيرها) جنسية وتوجيه انتباهنا إليها. العنصر التحفيزي، أي الرغبة الجنسية نفسها، يميل إلى حشدنا نحو هدف جاذبيتنا. هناك أيضاً عنصر عاطفي (المتعة، الاضطراب، إلخ) ومكون جسدي (الأعضاء التناسلية، التفاعلات الهرمونية، إلخ). تتحكم آليات التثبيط في هذه الظواهر. أخيراً، لهذه المكونات وجه شخصي وجانب عصبي. الوجه الذاتي يتوافق مع ما نختبره، إنه الفينومينولوجيا لدينا. الوجه العصبي هو الركيزة الأساسية لهذه التجارب"[٤٢].

الجمع بين البيولوجيا وعلم النفس

بمعنى آخر، تعمل الرغبة الجنسية على تعبئة بيولوجيتنا وعقولنا وعواطفنا ونفسيتنا. بعيداً من إنكار البُعد النفسي للرغبة، بصفته تلميذاً جيداً لسبينوزا، يدافع سيرج ستوليرو عن حق، عن رؤية "أحادية" للجنس البشري، والتي تشمل كلّاً من الجسد والعقل، وبالتالي لا يمكن فهمها إلا من خلال بُعدها البيولوجي والنفسي المزدوج. إن تقليص الرغبة الجنسية إلى بُعدها العصبي والبيولوجي وحده هو أمر سخيف مثل رؤية البُعد النفسي فقط. هناك العديد من العوامل التي تلعب دوراً في الرغبة الجنسية: من الدافع (غالباً ما يكون غير واع) للقتال من أجل بقاء النوع، إلى أكثر التمثيلات والأوهام تنوعاً المرتبطة بالثقافة والمحظورات والتاريخ، مروراً بالعواطف وكيمياء الدماغ. يمكننا في الواقع، باتباع فرويد وستوليرو، تقليص كل هذه المكونات إلى جانبين لا ينفصلان: الجانب الذاتي والنفسي (ما نختبره) والجانب العصبي، المتجسد في المادة وعمل دماغنا. وبالتالي، فإن الرغبة الجنسية والغرامية هي ظاهرة عقلية ودماغية ونفسية وبيولوجية. لكن على العكس من فرويد، لن أؤكد أن الرغبة الجنسية دائماً ما تكون على المحك، بما في ذلك أيضا الرغبة الغرامية، التي يمكن أن تنشأ في بعض الأحيان، وأن تستمر قبل كل شيء، من دون حشد الدافع الجنسي. وضع فرويد نظريته حول الجنس في لحظة تاريخية وفي مجتمع كان فيه من المحرمات بشكل خاص. تتمثل أطروحته الرئيسية في تأكيد

أن الرغبة الجنسية تتغذى بشكل أكبر على الخيال الذي ينشأ في النقص الذي يولده موقع المحظور أكثر من الشيء نفسه (الشخص الذي نرغب فيه). بعد قرن من الزمن، كانت حركة التحرر الجنسي موجودة وقد أزعجت تمثيلاتنا وممارساتنا الجنسية. لقد تطورت فكرة الأنا العليا الفرويدية (استيعاب القانون الأخلاقي) إلى حدّ كبير، ولم يعد يتمّ التعبير عن الرغبة الجنسية، التي أحبطتها بالفعل وغذّتها المحرمات الدينية والثقافية، بالطريقة نفسها التي كانت عليها أيام أجدادنا. توضح لنا روايات القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين إلى أي مدى ترتبط الرغبة الجنسية غالباً بالممنوع (الذي نحلم بتجاوزه) وبالخيال الذي لا يتغذى على أي شيء: قطعة من الجلد أو لمحة من النهد. في أقلّ من قرن من الزمان، انتقلنا من هذه الإثارة الجنسية – حيث يظل الآخر مرغوباً بشكل أساسي لأنه غير مرئي جزئياً ويصعب الوصول إليه – إلى الإباحية حيث يُعرض كل شيء، وينتشر، ونصل إليه ونستهلكه على الفور. من خلال الرؤية المفرطة وإمكانية الوصول، ألم تقتل الإباحية الخيال الجنسي وتحول قوة الرغبة الجنسية إلى رغبة في استهلاك الأجسام؟

الشغف العاشق والحب النرجسي

الرغبة الجنسية، كما رأينا، ليست مجرد إشباع حاجة فسيولوجية

من أجل التكاثر. إنها تناشد العواطف أو المشاعر، الأوهام، لنقل الظواهر، باختصار هي تناشد ديناميكية نفسية معقدة كاملة. لقد سلّط التحليل النفسي الضوء على هذه المجموعة من الرغبات المرتبطة بشكل خاص بقضايا الطفولة التي لم يتم حلها. لذلك، يحدد تاريخنا رغبتنا الجنسية وهذا بدوره يحدّ بشدة من العلاقة الرومانسية، التي غالباً ما تكون مصدرها: بدءاً من انجذاب جسدي، فإننا نولي اهتماماً بشخص ما ونصبح مرتبطين به. باستثناء بعض المجتمعات التقليدية حيث لا تزال العائلات ترتب الزيجات، فإن الغالبية العظمى من الأزواج اليوم يتشكلون على أساس، واعٍ أو غير واعٍ، من الرغبة الجنسية، والتي يمكن أن تتآكل بمرور الوقت وتقود العديد من الأزواج إلى الانفصال أو إيجاد "ترتيبات" حتى تستمر الحياة الجنسية في الازدهار خارج الزوجين (الزنى، الحرية الجنسية المتبادلة أو موافقة أحد الشركاء، تبادل الأزواج، إلخ).

في اللقاء الأول، نعرض من دون وعي الكثير من الأشياء على الآخر، ونجعلها مثالية، ولدينا جميع أنواع التوقعات. لهذا نقول إن الحب أعمى. أفضّل أن أقول إن الرغبة الجنسية هي التي تجعلك أعمى، لأن هذا لا يحدث أبداً في تطوير علاقة ودية، حيث لا توجد الرغبة الجنسية. تتغذى الرغبة الجنسية أيضاً على النقص، ويحدث أحياناً أننا نزرعها لإحياء رغبة الآخر. يتوافق مع ما نسمّيه في الفلسفة بـ"شغف الحب" مع حالة نكون فيها خاضعين (نحن "سلبيون" (passifs)، ومن هنا كلمة "شغف" (passion)) [في

اللغة الفرنسية، تشترك الكلمتان في الجذر اللاتيني] لكل هذه المشاعر المعقّدة. نحن لسنا واضحين، بل أسرى لخيالنا، ولتكيفنا الاجتماعي والنفسي، ولعواطفنا. رغبتنا شديدة، لكننا أيضاً نعاني من النقص، من الخوف من فقدان الآخر، من عدم كوننا مرغوبين، إلخ. يتموضع حبّ التملك والغيرة. وتنتهي العديد من المشاعر الغرامية بسرعة إلى حدّ ما، إمّا عن طريق انخفاض الرغبة الجنسية مع بداية الروتين، وإمّا عن طريق دراما مرتبطة بالغيرة، أو بخيبة الأمل التدريجي عندما نكتشف أن الآخر ليس هو الذي نتخيله. عندما كتب فريديريك بيغبيدير Frédéric Beigbeder أن "الحب يستمر ثلاث سنوات"، فهو لم يكن يتحدث عن الحب الحقيقي، ولكن عن العاطفة الغرامية المرتبطة بشدّة الرغبة الجنسية. ومرة أخرى، أجده متفائلاً إلى حدّ ما!

أبرز فرويد أيضاً البُعد النرجسي للرغبة في الحبّ: يشبهني الآخر لدرجة أنني أستطيع أن أحبّ نفسي فيه. لكن عندما لم يعد شريكي يقدم لي انعكاساً مرضياً عن نفسي، لم أعد أرغب في ذلك وأتركه. يمكنك أيضاً أن تكون مغرماً برغبتك الخاصة أو في رغبة الآخر أكثر من الشخص نفسه! نحتاج بعد ذلك، وقبل كل شيء إلى تجربة الرغبة و/ أو الشعور بالرغبة، فإذا تلاشت هذه الرغبة، نذهب إلى شخص آخر. سنرى في الجزء الثالث من هذا الكتاب كيفية الانتقال من العاطفة الغرامية والرغبة النرجسية إلى الحبّ الحقيقي، وهو مصدر لفرح أعمق ودائم.

الإباحية والأداء والنرجسية... واستنفاد الرغبة

يمكننا، على ما يبدو، أن نشير إلى ثلاثة اتجاهات معاصرة مصاحبة تتعلق بالرغبة الجنسية. من ناحية، هناك ما يسميه الفيلسوف الكوري بيونج تشول هان Byung–Chul Han "جحيم المتطابق"، حيث تختفي غيرية الآخر ويُختزل الآخر في مرآة نرجسية. من ناحية أخرى، هناك عبادة الأداء الجنسي والمتعة بأي ثمن. لقد انتقلنا بالفعل في غضون عقود قليلة من الأنا العليا المرتبطة بالمحرمات الأخلاقية والدينية إلى الأنا العليا المرتبطة بالأداء. حل أمر قضائي مكان آخر: فمقولة "يجب أن تطمئنّ في الفراش وأن تتمتع بأقصى قدر من المتعة" قد حلت مكان الحظر القديم على المتعة خارج نطاق الزواج. أخيراً، نشهد استنفاد الرغبة الجنسية، خاصة بين الأجيال الشابة، ومن المحتمل جداً أن يكون هذا الاتجاه الثالث نتيجة الأولين. في عام ١٩٨٣، كتب عالم الاجتماع الفرنسي المتبصر جان بودريار هذه الأسطر: "لا تختفي الجنسانية في التسامي والقمع والأخلاق، إنها تختفي بالتأكيد في ما هو أكثر جنسية من الجنس: الإباحية"[٤٣]. بالنسبة إليه، فإن النجاح العالمي للإباحية ليس ثمرة التحرر الجنسي بقدر ما هو انتصار الرأسمالية الذي يحول كل شيء إلى بضاعة: بما في ذلك الأجساد، حيث يحدّ من قدرتها فتُعرض وتُستهلك. واصل بيونج تشول هان أعمال بودريار وحاول أن يُظهر أن الانتقال من الشهوة الجنسية إلى الإباحية، من الحظر القابل للانتهاك إلى السماح المطلق،

من الرغبة التي تغذيها التوقعات والخيال إلى الدافع الذي يرضي فوراً، يشير إلى نهاية الآخر في العلاقات الجنسية والرومانسية. يتم تجسيد الآخر، واختزاله إلى حالة كائن مستهلك ونرجسي: "تفسح رغبة الآخر في المجال لراحة الواحد نفسه. حن نسعى إلى التأصل الملائم والمريح في نهاية المطاف. الحبّ اليوم خالٍ من كل تجاوز وكل ذنب (...). يهدف إيروس إلى الآخر، بالمعنى التعاطفي، الذي لا يسمح لنفسه بالتعافي في نظام الذات. في هذا الجحيم المتطابق، الذي يحمل مجتمع اليوم سماته بشكل متزايد، لا توجد بالتالي تجربة إيروتيكية. هذا يفترض وجود عدم تناسق الآخر وخارجيته"[٤٤]

يبدو أن هذه التحليلات الفلسفية قد تمّ التحقق منها من خلال ملاحظة اجتماعية حديثة: استنفاد الرغبة الجنسية لدى العديد من الشباب الغربيين. وهكذا، في مقياسها السنوي، نشر IFOP في شباط/ فبراير ٢٠٢٢ دراسة استقصائية لألف شاب فرنسي كشفت أن ٤٣% من الشبّان الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و٢٤ عاماً لم يمارسوا أي علاقة جنسية في الاثني عشر شهراً الماضية و٤٤% مارسوها مع شريك واحد. نحن بعيدون جداً عن الفكرة المسبقة عن النشاط الجنسي الجامح بين الشباب، الذي يدعم استهلاك المواد الإباحية وتطبيقات المواعدة السهلة. مفتونتَين بهذه الأرقام، نشرت صحافيّتان من جريدة *Le Monde*، لورين دي فوشيه Lorraine de Foucher وصوفيا فيشر Sophia Fischer، استطلاعاً رائعاً

في ٩ تموز/ يوليو ٢٠٢٢ أجرته مع العديد من شباب من هذا الجيل وبعض المؤثرين على الإنستغرام الذين ألفوا كتباً حول هذا الموضوع من شهادات تصلهم لا حصر لها. يظهر درسان رئيسيان. بادئ ذي بدء، يثير الجنس الخوف. يخيف الصبيان بسبب فكرة الأداء المرتبطة به. يسرد العديد من الشباب الصدمات التي تعرضوا لها في المرة الأولى، حيث "لم ينجحوا"، ومعاناتهم من عدم القيام بالمهمة، أو عدم منح شريكهم المتعة الكافية أو عدم العثور عليها بأنفسهم. الفتيات، على وجه الخصوص، يشعرن بالقلق من عدم الاستمتاع وفقاً للمبدأ ويخفن أكثر من العنف – يبدو أن العديد منهن كنّ ضحايا. إنهن يفضلن العفة على مخاطر الجماع أو الممارسة القسرية (الجنس الفموي). بالإضافة إلى الخوف، يعبر الشباب أيضاً عن نفور حقيقي من الاستهلاك الجنسي، مثل جين، ٢٤ عاماً: "التطبيقات تشبه إلى حدّ ما Uber Eats* للجنس. نسأم منه بسرعة (...). الآن أبحث عن الشرارة، الندرة. وبسبب البحث عن الاستثناء، لم يعد يحدث شيء"

باختصار، أكانوا يشعرون بالتعب أو مسحوقين بمعايير الإباحية وعبادة الأداء، يعيد العديد من الشباب اكتشاف أو يحاولون إعادة اكتشاف قوة الرغبة الجنسية، التي تتغذى أكثر على الخيال والتوقع والتواطؤ والعواطف والحب وعدم الشك أيضاً في الأوهام المرتبطة بالممنوع (حتى لو بدت النظرية الفرويدية مبسطة بالنسبة إليّ).

* تطبيق لخدمة توصيل الطّعام (م.)

بعبارة أخرى، لإعادة اكتشاف حقيقية للغير، الآخر، فيما هو فريد، غامض، متحرّك. فمثلما فهم ذلك جيداً بودريار، تنتهي الرغبة الجنسية في التلاشي في الإباحية واستهلاك الأجساد. وتعود لتحيا من جديد، بشكل عكسي، في إثارة الإيحاء والخيال وسحر اللقاء الحقيقي والمجموعة الكاملة من العواطف والمشاعر التي تنبع منها. علاوة على ذلك، لا يهم إيقاظ الرغبة الشديدة، سواء أكان الاجتماع سيستمر أم لا، سواء كان وهمياً وعاطفياً أو عميقاً وصحيحاً. إنه ببساطة سؤال، في هذه المرحلة الأولى من الرغبة، عن الدخول في علاقة مع شخص وليس فقط مع الجسد، الذي أصبح موضوع المتعة الوحيد.

إعادة اختراع الجنس والروابط الرومانسية

بشكل عام، نلاحظ بشكل متصاعد عند الشباب الرغبة في الهروب من جميع النماذج القياسية للجنس التي يقدمها المجتمع: مستقيم أو مثلي، الأداء والإباحية أو الرومانسية، الإخلاص أو الخيانة الزوجية. إنهم يتلمسون طريقهم ليعيشوا ما يناسبهم، حتى لو كان ذلك يعني تطوير أو اختبار عدة نماذج: التجارب المتتالية، الحب المتعدد، الزوجان المستقران، المثلية الجنسية أو الجنس الآخر، إلخ. هذه هي الطريقة التي يعرّف بها عدد متزايد من الشباب أنفسهم على أنهم جنسيون، أي من المحتمل أنهم يشعرون بجاذبية جنسية

أو رومانسية لأي شخص، بغض النظر عن الجنس أو النوع. نشهد أيضاً أكثر فأكثر من ظواهر الانفصال بين الجنس الجسدي البحت من جهة والحب الرومانسي من جهة أخرى: نحن نحب شخصاً لا نشعر بالضرورة بالرغبة الجنسية تجاهه ونعيش تجارب جسدية في مكان آخر، من دون أن نشعر بعواطف. باختصار، الرغبة الجنسية والغرامية هي في إعادة تشكيل كاملة وتهدف إلى انتزاع نفسها من جميع الأنماط الاجتماعية السائدة، بما في ذلك أحدثها: الأداء والاستهلاك.

القسم الثاني

تنظيم الرغبة

١

أرسطو وأبيقور حكمة من الاعتدال

"شكراً للطبيعة المباركة التي جعلت
من السهل تحقيق الأشياء الضرورية
كما من الصعب الحصول عليها!"

أبيقور (القرن الرابع ق.م)

بدءاً من عمل دماغنا الأساسي والمفهوم الأفلاطوني للرغبة بكونها نقصاً، أثرنا خلال هذه الفصول المآزق والفخاخ التي يمكن أن يؤدي إليها هذا الشكل من الرغبة: عدم الرضا الدائم، المقارنة، الحسد، الغيرة، الإدمان، إلخ. باختصار، يمكن أن توفر الرغبة التي يدوؤها المخطط ويدفعها النقص الكثير من المتعة، ولكنها تؤدي أيضاً في كثير من الأحيان إلى الإحباط والاشمئزاز والاكتئاب والتعاسة. كما أنها لا تخلو أحياناً من التسبب في مشاكل علائقية

خطِرة: العاطفة المدمرة، الطمع والغيرة القاتلة، الحسد البغيض، إلخ. هذا هو السبب في أنه ليس فقط كل التقاليد الدينية العظيمة، ولكن أيضاً فلاسفة اليونان أو الهند القديمة، حاولوا تنظيم الرغبة البشرية، وتقييدها، وتأطيرها. تعتبر مدارس الحكمة المختلفة هذه الفلسفة دواءً للروح وتقدم العلاج، من خلال مسار تقشف إلى حدّ ما. وهذا هو المكان الذي تختلف فيه الرؤى وتتعارض أحياناً مع بعضها بعضاً. من بين التيّارات العظيمة للحكمة في العالم القديم، سأميز تلك التي تدافع، عبر استخدام العقل، عن اعتدال الرغبة، من دون التشكيك فيها أو في المتعة التي تولدها، تلك التي تؤكد أن المشكلة هي الرغبة نفسها وأنه يجب القضاء عليها أو تحويلها جذرياً من خلال نظام العقل والجسد. قبل دراسة مؤيدي هذا الموقف الأكثر راديكالية، ولا سيما البوذية والرواقية، دعونا نفكر في الفكر الأخلاقي للممثلين الرئيسيين للتيّار الأول: أرسطو وأبيقور.

أرسطو والحياة السعيدة

ولد أرسطو في ستاغيرا، وهي مدينة في مقدونيا، وجاء إلى أثينا لمتابعة تعليم أفلاطون في الأكاديمية لمدة عشرين عاماً. ثم لبّى دعوة فيليب المقدوني ليصبح معلماً لابنه، الإسكندر الأكبر المستقبلي، قبل أن يعود إلى أثينا عام ٣٣٥ قبل الميلاد ليؤسس،

في سنّ التاسعة والأربعين، مدرسته الفلسفية: مدرسة الليسيه. كان مهتماً بالبيولوجيا وكذلك بالفيزياء والرياضيات والشعر والبلاغة وعلم الفلك كما بالميتافيزيقيا، ولكن لا شك أن عمله الفلسفي الأخلاقي هو الأكثر صلة بالموضوع وراهنية. اختلف أرسطو مع أفلاطون في مسألة الرغبة، التي لم يأخذها بعين الاعتبار أولاً من منظور النقص. يوضح الستاغيري (نسبة إلى ستاغيرا) في كتابه عن الروح أن الرغبة هي القوة الدافعة الوحيدة للإنسان. "من الواضح أن العقل لا يتحرك بلا رغبة"، بينما الرغبة "يمكن أن تتحرك بلا تفكير" وهكذا يوجد "مبدأ حركي واحد فقط: الكلية الراغبة"[٤٥]. وهكذا، بعيداً من اعتبار الرغبة مشكلة، يبدأ أرسطو كتابه *Métaphisique* [**الميتافيزيقيا**] بهذه الجملة: "لكلّ الناس الرغبة في المعرفة بطبيعتهم"، وبفضل هذه الرغبة وُلدت الفلسفة. الرغبة هي إذاً محرك وجودنا، بما في ذلك على المستوى الفكري، وأرسطو هو أول فيلسوف صاغها بهذه الوضوح. إن وجود هذه الروح الراغبة (*to orektikon*)، واحدة وغير قابلة للاختزال للقوى النفسية الأخرى، لا يعني أنها قادرة على تثبيت موضوعها من دون مشاركة ملكات الروح الأخرى، والتي تسمى التمييز، مثل الإحساس أو الخيال أو الفكر[٤٦]. بعبارة أخرى، ترتبط الرغبة (*orexis*) في الإنسان دائماً بفكر وصورة وإحساس وهذا ما يسمح لها بالتوجه نحو هذا الشيء أو ذاك. تنتج عن هذا أحياناً صراعات داخلية بين رغبتين متناقضتين، تحركهما ملكات الروح

المختلفة[٤٧] على سبيل المثال، إذا تحركت بإحساس بصري أو عبر مخيلتي، يمكنني أن أرغب في إقامة علاقة جنسية مع هذا الشخص، لكن تأملي يمكن أن يولد رغبة معاكسة. يصف أرسطو بأنه غير سلس (*akratès*) ذاك الشخص الذي يرغب في الخير (*boulesthai*)، لكنه يريد (*epithumein*) شيئاً آخر، أو حتى العكس. بالنسبة إلى أرسطو، تكمن الأخلاق التي تهدف إلى السعادة، إلى حدّ كبير، في قدرتنا على تسوية صراعاتنا الداخلية بين الرغبات أو الأمنيات المتناقضة. ما هو معقد بالنسبة إلى الطفل، الذي تحركه رغباته الحساسة قبل كل شيء، يصبح أسهل على البالغ الذي يكون فيه البعد العقلاني أقوى والذي ينقل إلى الروح الراغبة ما يعتبره العقل جيداً (*agathon*). وهذا ما يطلق عليه أرسطو اسم "الأمنية" (*boulèsis*) [بوليسيس]. يعدل البوليسيس علاقتنا بالرغبة ويساعدنا على تعديل أو كبح أو تأجيل أو نبذ شهيتنا الحساسة (الدوافع، والرغبات الحسية، وما إلى ذلك). كما أنه يتيح لنا تحديد أولويات قيمنا في ضوء ما نعتبره الأفضل، للحصول على مشاريع طويلة الأجل وخطة حياة. إن الانتعاش هو الذي يشجعنا في بداية كل عام على أن نضع لأنفسنا "قرارات جيدة" هذه الرغبة-الأمنية المرتبطة بالعقل وتنبع من رغبة روحنا تشكل بالتالي محرك أخلاقيات حياتنا. بالاعتماد عليها سنجد أفضل السبل وأفضل الطرق لتحقيق الغرض من وجودنا: أن نكون سعداء. يكتب أرسطو في الواقع في بداية كتابه *Éthique à Nicomaque* [**علم الأخلاق إلى**

نيقوماخوس]: "السعادة هي الهدف الوحيد الذي نسعى إليه دائماً لنفسه وليس أبداً من أجل غاية أخرى"[٤٨] كما سنرى لاحقاً أيضاً عند أبيقور، يرى أرسطو أنه لا يمكن أن تكون هناك حياة سعيدة من دون متعة. المتعة هي أساس السعادة وكلّ رغباتنا تميل نحو البحث عن الرضا الذي يجلب لنا السعادة. لكن داخل الملذات يوجد تسلسل هرمي. يعتبر أرسطو أن ملذات القلب – الحب والصداقة – وخاصة ملذات العقل (التي يعتبرها صفة إلهية) – المعرفة والتأمل – تفوق ملذات الجسد (الجنس، الطعام) لأنها تشير إلى الأجزاء الأقل حيوانية والأجزاء البشرية الأكثر ملاءمة من كياننا. هذا ما يكتبه في نهاية **علم الأخلاق إلى نيقوماخوس**: "الشيء المناسب للإنسان إذاً هو حياة الروح، لأن الروح تشكل أساس الإنسان. لأن مثل هذه الحياة هي بالتالي حياة سعيدة تماماً"[٤٩]
لذلك يسمح لنا البوليسيس بتوجيه رغباتنا تدريجياً نحو أولئك الأكثر إنسانية والأكثر دقة. قد يكون المربّى أو الشوكولاتة من أهدافنا الرئيسية في سن الخامسة، والجنس والاعتراف الاجتماعي في سن الخامسة عشرة، لكن الصداقة وحياة العقل يجب أن تكون هي التي تستقطب معظم رغباتنا في منتصف العمر، لأن الشخص البالغ لا يمكن له أن يشعر بالرضا الكامل إلا عبر الملذات الحساسة أو الاجتماعية. علاوة على ذلك، نظراً إلى أنه عابر، فإنه يحتاج باستمرار إلى إشباعه وهو غير محدد من الناحية الأخلاقية (يسعد الجلاد بتعذيب ضحيته)، يؤكد أرسطو أيضاً أن المتعة لا يمكن

أن تكون المرشد الوحيد في الحياة. يقودنا العقل أيضاً إلى تمييز الملذات، وتنظيمها، وإلى قيادة حياة فاضلة، مصدر للسعادة. يُعرّف أرسطو الفضيلة بأنها "حل وسط" بين طرفين، وهما من الرذائل. على سبيل المثال، الشجاعة هي حل وسط بين الجُبن والتهور. الاعتدال هو حل وسط بين الشراهة والزهد. الكرم هو حل وسط بين الجشع والإفراط، إلخ. وهكذا، فإن طريقة الحل الوسط هذه تؤسس أخلاقاً للاعتدال: يجب على أولئك الذين ينوون أن يحكموا حياتهم جيداً من أجل الصالح أن يتعلموا تجنب التجاوزات، بما في ذلك تلك المتعلقة بحياة التقشف ونبذ الملذات التي ينادي بها بعض فلاسفة أثينا المعاصرين لأرسطو، مثل سبوسيبوس Speusippus، ابن شقيق أفلاطون. يشير أرسطو أيضاً إلى أننا نطور الفضيلة ونقويها من خلال الممارسة. ويوضح أنه مثلما يصبح المرء حدّاداً عبر ممارسة الحدادة، فإننا نصبح فاضلين بممارسة الفضيلة. بشكل ملموس، نصبح شجعاناً من خلال القيام بأعمال شجاعة، وأبراراً من خلال أداء أعمال العدالة، ومعتدلين من خلال أداء أعمال الاعتدال، والتواضع من خلال أداء أعمال التواضع، وما إلى ذلك. يساعد كل عمل فاضل صغير على تقويتنا وبالتالي يخلق تدريجياً عادةً، ثنية روح، تجذّر الفضيلة فينا. لتحقيق ذلك، نعتمد على الفضيلة العقلانية، الحكمة العملية (*phronêsis*)، التي تساعدنا على تمييز ما هو جيد وتسمح لنا بالاختيار الطوعي في أن نصبح فاضلين من أجل تحقيق السعادة

والعمل بأسلوب عادل داخل المدينة. إذا كان معظم الناس، كما رأينا، ممزقين بين رغبات متناقضة، فإن الأمر نفسه لا ينطبق على الرجل الفاضل، الذي تُمنح فيه كل الرغبات لما يراه العقل جيداً. بالنسبة إلى أرسطو، لا توجد بالتالي حياة سعيدة وحياة أخلاقية من دون سبب، ولكن أيضاً من دون رغبة، لأن روحنا الراغبة هي التي ستحشد عقلنا لتحريكه وإرادتنا لمنحها القوة لكي تجاهد من أجل الخير.

أبيقور: سلطة الاعتدال

بعد بضعة عقود، في عام ٣٠٦ قبل الميلاد، أسس فيلسوف آخر، أبيقور، وهو في الخامسة والثلاثين مدرسةً جديدة في أثينا: الحديقة. على المستوى الميتافيزيقي، يعارض أبيقور أرسطو جذرياً: فهو لا يؤمن بوجود مبدأ إلهي وخلود الروح ويستعير من ديموقريطوس تصوره المادي لواقع مكون كلياً من ذرات. من ناحية أخرى، يطور أبيقور فلسفة أخلاقية تهدف إلى السعادة، وهي في كثير من النواحي قريبة جداً من تلك الخاصة بستاجيرا، وتعتمد أيضاً على المتعة والاعتدال. يبدأ أبيقور باستجواب نفسه بطريقة عملية للغاية: "بالنسبة إلى كل رغبة، يجب طرح هذا السؤال: ما الفائدة التي ستعود بها عليّ إذا أشبعتها، وماذا سيحدث إذا لم أشبعها؟"[٥٠] في هذا الهدف

العلاجي، يميز الفيلسوف الأثيني بين عدة أنواع من الرغبات. بادئ ذي بدء، هناك الرغبات الطبيعية والضرورية (التي يمكن تشبيهها بالاحتياجات): الأكل والشرب واللباس والمأوى وما إلى ذلك. ثم تأتي بعد ذلك الرغبات الطبيعية وغير الضرورية، مثل الطبخ الفاخر، وجمال الملابس، وراحة المسكن، وما إلى ذلك. أخيراً، الرغبات التي ليست طبيعية ولا ضرورية والتي يمكن وصفها بأنها زائدة عن الحاجة: الفخامة، الشرف، القوة، الشهرة، إلخ. يؤكد أبيقور أنه يكفي السعي وراء الرغبات الطبيعية والضرورية لتكون سعيداً. يمكن السعي وراء الرغبات الطبيعية وغير الضرورية، ولكن مع الانفصال، ويجب تجنب السعي وراء الرغبات غير الطبيعية، خاصة من أجل الشهرة والثروة، والتي يصعب الحصول عليها وتولد الهموم والإحباطات. ويتحمس أبيقور: "شكراً للطبيعة المباركة التي جعلت من السهل تحقيق الأشياء الضرورية ومن الصعب تحقيق الأشياء غير الضرورية!"[٥١]

هناك سوء فهم طويل الأمد تجاه أبيقور وفلسفته الأخلاقية، والتي يوازيها الكثيرون مع الحياة القائمة على السعي وراء أكبر عدد ممكن من الملذات الحسيّة وأكثرها كثافة. يعود هذا التفسير الخاطئ إلى حياة أبيقور: لقد كان من عمل خصومه الذين حاولوا تشويه سمعته من خلال الزعم أن حديقته كانت مكاناً لفجور الحواسّ. ولم يكن هناك من ذلك أي شيء على الإطلاق! أحبّ أبيقور أن يتفلسف في حديقته الشهيرة، بصحبة عدد قليل من

الأصدقاء والتلاميذ لتناول وجبة بسيطة ولكنها طيبة. في الأساس، يدعو إلى البحث عن الجودة في كل الأشياء – جودة العلاقات الودية، وجودة الطعام والشراب، ونوعية الحياة – لا كميتها. يجب البحث عن المتعة، ولكنها متعة بسيطة، ويمكن الوصول إليها وذات جودة عالية.

بالنسبة إلى أبيقور، فإن المعيار النهائي هو فائدة الرغبة فيما يتعلق بالخير والسرور والخير الأسمى، السعادة، أي متعة عميقة ودائمة، ما يقودنا إلى التمييز بين الملذات بمساعدة العقل. يكتب: "المتعة هي مبدأ ونهاية الحياة السعيدة. لهذا السبب، نحن أيضاً لا نختار كلّ المتع. يُصادف أننا نترك الكثير من الملذات جانباً، عندما ينتج ذلك بالتالي، بالنسبة إلينا، المزيد من الإزعاج"[٥٢] بعد أرسطو، يؤكد أن الحكمة العملية (*phronêsis*) تساعدنا بالتالي على تمييز الرغبات التي من الجيد السعي وراءها وتلك التي من الأفضل التخلي عنها. ستسمح لنا أيضاً في بعض الأحيان بتفضيل الألم المؤقت (مثل الخضوع لعلاج مؤلم)، إذا كانت تعلم أن ذلك سيقودنا إلى متعة دائمة (صحة)، المتعة العابرة (فائض من الطعام أو الشراب)، إذا علمنا أنها ستؤدي بنا إلى ألم دائم (مرض). لذلك فإن الـ*phronêsis* هي الفضيلة الفكرية التي تسمح لنا بتمييز رغباتنا وأحياناً تقييدها أو نبذها. يعتبر التمييز والاعتدال في صميم الفكر الأبيقوري، حتى لو كان يهدف دائماً إلى السعي وراء اللذة والسعادة. لذا فإن العقل ينظم رغباتنا، الأمر الذي سيقود

لوكريشيا Lucrèce، التلميذ الروماني العظيم لأبيقور، إلى القول: "المتعة الحقيقية والنقية هي امتياز النفوس المعقولة وليس التعساء المضللين"[٥٣]

٢

الرواقية والبوذية: التحرر من الرغبة

"يفتقر العالم ويرغب بشراهة؛ إنه عبد للظمأ"

بوذا (القرن السادس قبل الميلاد)

تهتم جميع تيارات الحكمة في العالم القديم بمسألة الرغبة وتنظيمها. لكن لا يشارك الجميع وجهة نظر أرسطو وأبيقور، اللذين يتقاربان في البحث عن المتعة (*hêdonê*) وعن السعادة (*eudaimonia*)، وذلك بفضل العقل الذي يسمح لنا بتمييز رغباتنا وتعديلها. ثمة تيارات أخرى أكثر راديكالية وتعتبر أن الرغبة في حدّ ذاتها هي المشكلة. هذا على وجه الخصوص هو مفهوم التيّارين الرئيسيين للحكمة في الشرق والغرب: البوذية والرواقية.

الرواقية: قمع الرغبة

أسسها زينون في أثينا في بداية القرن الثالث قبل الميلاد، وقد اتخذت المدرسة الرواقية اسمها من الرواق (*stoa*) الذي كان يُدرّس تحته. رغب زينون، وهو تاجر بسيط من قبرص، الانفصال عن الطابع الأرستقراطي لتعاليم أفلاطون وأرسطو وإنزال الفلسفة إلى الشارع. احتقرته النخب المثقفة الأثينية لأنه لم يكن يونانياً، وقد خاطب الجميع – اليونانيين والأجانب، المتعلمين والأميين، الرجال والنساء، المواطنين والعبيد – وأسّس مدرسة كان من شأنها أن أثرت في العالم القديم لما يقرب من ألف عام كذلك وسمت وبعمق الدين المسيحي المستقبلي كما فلسفة عصر النهضة. يعتمد الفكر الرواقي على فكرة الكون المنظم تماماً (*cosmos*) من خلال سبب إلهي عالمي (*logos*) يرتبط به الإنسان من خلال اللوغوس الشخصي الخاص به. يوجد أيضاً، وفقاً للرواقيين، قانون للسببية العالمية يحدد مصير جميع الكائنات. أخيراً، هم مقتنعون بأن العالم جيد وأن كل شيء يساهم في خير الكائنات، حتى لو لم نكن على علم بذلك. تسمح لنا هذه الافتراضات الأنتولوجية بفهم الأخلاق الرواقية بشكل أفضل، مما يشجعنا على قبول ما هو موجود وأننا لا يمكننا تغييره: "لا تنتظر حدوث الأحداث كما يحلو لك، كتب إبكتيتوس، هذا العبد الروماني القديم الذي تحول إلى فيلسوف. قرّرْ أن تريد ما يحدث لك وستكون سعيداً"[٥٤] تهدف الأخلاق الرواقية إلى تحقيق هدفين: الاستقلال الذاتي (*autarkeia*)، الحرية

الداخلية، وطمأنينة الروح (*ataraxia*)، السلام الداخلي. وتعتبر أن الرغبة هي أكبر عقبة أمام تحقيق تلك الأهداف. الشهوة تؤثر على الروح، إنها تخضع لها (إنها شعف). ومع ذلك، فهي ليست مجرد مسألة التحكم في رغباتنا باستخدام العقل، كما دعا إليها أرسطو أو أبيقور، إنها مسألة قمعها. الرغبة مرض يجب القضاء عليه. وهكذا فإن الحكمة الرواقية تتطلع إلى اللامبالاة، وغياب الرغبات، من أجل تحقيق طمأنينة الروح، وغياب المتاعب. لذا فهي مسألة استبدال الشهية، التي تدفعنا إلى الرغبة، بالإرادة المتصورة، باتباع أرسطو، كرغبة منطقية (بوليسيس). لا يعود الأمر متعلّقاً بأن ترغب في العالم، بل بأن تريده. لا أن ترغب في الأكل، وممارسة الحب، والتعلم أو التحسن، وإنما أن تريد ذلك. ما دمنا في نظام الرغبة، فنحن خاضعون لاضطراب دوافعنا وشهواتنا، التي لا يزال من الصعب السيطرة عليها بالعقل. السعادة العميقة والدائمة، السلام الداخلي الحقيقي، ستكون دائماً مستحيلة. بينما إذا تخلينا عن الرغبات واستبدلناها برغبات منطقية، سنكون أسياد أنفسنا ونعيش في سلام حقاً. لا شيء يمكن أن يزعجنا، سواء في عالمنا الداخلي أو في العالم الخارجي. يشكل هذا الانتقال من الرغبة إلى الإرادة تحولاً فلسفياً حقيقياً ويتضمن جهداً زهديا قوياً: إبادة شهواتنا الحساسة أو الفكرية لاستبدالها بإرادة عقلانية. كتب إبيكتيتوس Épictète في حواراته في بداية عصرنا: "لا ينال المرء الحرية بإشباع الرغبات، بل بتدمير الرغبة"[٥٥] فمثلما سنرى لاحقا، إن هذا

المفهوم المتطلب للغاية والذي يؤدي إلى بعض التقشف في الحياة سيؤثر بعمق على الدين المسيحي بعد عدة قرون، ولكنه أيضاً لا يخلو من التشابه مع تيّار فلسفي عظيم آخر في الهند: البوذية.

البوذية: إطفاء الظمأ

عاش سيدهارتا غوتاما Siddhârta Gautama، وهو معاصر لفيثاغورس Pythagore، والذي كان يسميه تلاميذه بوذا، أي "المستيقظ"، في شمال الهند في القرن السادس قبل الميلاد. تزوج لأول مرة وتمتّع برفاهية الحياة الأميرية قبل أن يترك كل شيء لينعزل في الغابات. بحثاً عن التحرر من دورة سامسارا، الجولة المستمرة للولادة الجديدة التي تنتجها الكارما، مارس الزهد القاسي لمدة عشر سنوات من أجل قمع كلّ رغباته. وبما أنه لم ينجح في القيام بذلك، انتهى به الأمر في البحث عن طريقة أخرى ليبقى منغمساً في التأمل العميق. عندها توصل إلى "اليقظة"، حالة من التحرر، ليبدأ في تعليم مسار هذا التحرر لتلاميذه الأوائل. يعتبر بوذا نفسه طبيباً للروح، ومثل مدارس الحكمة اليونانية، يقدم طريقه الروحي كرحلة علاجية تهدف إلى تحرير الإنسان من المعاناة. في خطابه الشهير "Bénarès" [بيناريس]، يبدأ بتذكير تلاميذه أنه من المستحسن تجنب نقيضين اختبرهما في حياته الماضية: الاستسلام تماماً لملذّات الحواسّ أو التخلّي عنها كليّاً. مثله مثل

أرسطو، يدعو إلى "طريق وسط" ثم يعرض أربع حقائق أساسية، أساس كل أفكاره. الحقيقة الأولى: كل شيء دوكة (dukkha). يصعب ترجمة هذه الكلمة السنسكريتية لأنها تعني الألم وعدم الرضا والمعاناة والصراع. دعونا نحتفظ بكلمة "ألم"، ولكن مع الأخذ في الاعتبار أن هذا الألم واسع جداً ويشمل بشكل عام ثلاثة أبعاد: الألم الجسدي والعقلي (المرض، الصراع الداخلي، عدم الرضا، القلق، الاضطرابات العاطفية، إلخ)؛ الألم المرتبط بالتغيير (الولادة، والشيخوخة، والموت، والانفصال، وما إلى ذلك)؛ الألم المرتبط بتكييف مجموعاتنا الخمس (*skandhas*) من التشبث (المادة، والإحساس، والإدراك، والتكوينات العقلية والوعي). وهكذا يبدأ بوذا من ملاحظة أن الألم يتخلل حياتنا منذ الولادة حتى الموت، ويستمر إلى أجل غير مسمى من خلال ظاهرة التناسخ (تسمى في الغرب "التناسخ"). الحقيقة الثانية، الصمودايا (*samudaya*)، تتعلق بقضية الدوكة: إنها الرغبة، العطش (*tanha*) التي لها ثلاثة أبعاد: الرغبات الحسية والنفسية؛ الرغبة في إدامة دورة الولادات الجديدة؛ الرغبة في الهروب من تجربة العالم وأحاسيسه المؤلمة. "العالم يفتقد وهو يرغب بشراهة؛ إنه عبد للعطش"[٥٦]، يلخص بوذا. لاحظ أنه بالنسبة إليه، فإن هذا العطش والجهل هو الذي ينتج "جذور الشر الثلاثة": الطمع والكراهية والخطأ. ثم تأتي الحقيقة الثالثة: النيرودا (*Nirodha*)، إطفاء العطش، الذي يؤدي إلى حالة النيرفانا، التوقف التام للألم،

الخلاص النهائي. في الحقيقة الرابعة، يشرح بوذا المسار (*magga*) المؤدي إلى توقف الألم وإلى النيرفانا، "الطريق النبيل الثماني": الرؤية الصحيحة، والفكر الصحيح، والكلام الصحيح، والعمل الصحيح، والمعيشة الصحيحة، والجهد الصحيح، واليقظة الصحيحة والتركيز الصحيح. من خلال الممارسة الصارمة لهذا النظام الأخلاقي الذي يؤدي إلى انقراض العطش، يعد بوذا تلاميذه بالوصول إلى الخلاص، إلى النيرفانا.

من الواضح أن أوجه التشابه بين الزهد البوذي والزهد الرواقي مزعجة: في كلتا الحالتين، الهدف هو الهروب من عبودية الرغبة، والوسائل المقترحة لتحقيق ذلك في بعض الأحيان متشابهة جداً. ولكن عند الفحص الدقيق، نرى أنه إذا كانت الرواقية تهدف إلى القضاء على الرغبة في حد ذاتها، فالبوذية تسعى بشكل أكثر دقة إلى إطفاء العطش المرتبط بالرغبة. ما يجب قمعه ليس الرغبة بقدر ما هو الارتباط الناتج عنها. من الطبيعي أن أشعر بالرغبة في أن أكون بصحة جيدة، لكن إذا تمسكت بهذه الرغبة، فلن أكون سعيداً عندما أصاب بالمرض. من الصحي أن أرغب في التقدم روحياً والرغبة في بلوغ النيرفانا، ولكن إذا تمسكت بهذه الرغبة، فسأعاني من تقدمي القليل أو من عدم تحقيق هذا الهدف النبيل بسرعة. لذلك فهي مسألة تعلم الرغبة بطريقة منفصلة، من دون جشع، من دون طمع، من دون توقع. لذلك، ليست الرغبة هي التي تمثل إشكالية

بقدر ما هي الرغبة في التعلق، مدفوعة بالعطش. فكل النظام البوذي يهدف إلى الحصول على هذا "عدم الارتباط"، بالكائنات، بالعالم والحياة، والذي لا علاقة له بالانفصال، والذي سيكون نوعاً من اللامبالاة الباردة تجاه كل شيء. يبدو لي أن ترك الرغبة في التعلق هو في الروح العميقة لعقيدة بوذا الأصلية، للوصول إلى حالة الحرية والسلام الداخلي، التي لا تمنع حب الآخرين والحياة، ولكنها تعلمنا أن نتمتع بقبول أن كل شيء يمكن أن يختفي أو يؤخذ منا (لأن كل شيء غير دائم وفقاً للعقيدة البوذية). في علاقة غرامية، على سبيل المثال، تعلم أن تحب من دون غيرة أو تملُّك، مع العلم أن الآخر ليس لي، وأنه يمكن أن يتركني أو يموت، من دون أن يزعجني ذلك. إنه شكل من أشكال القبول العميق لما هو (*amor fati*، كما يقول نيتشه)، والذي يذكرنا أيضاً بالحكمة الرواقية، التي تهدف إلى الرغبة في الحقيقة بدلاً من الرغبة فيها والخضوع لها. لكن من الواضح تماماً أن هذه الحكمة صعبة للغاية لأنها تتطلب فهماً صحيحاً للأشياء واهتماماً مستمراً بدقة نوايانا وأفكارنا وكلماتنا بالإضافة إلى إتقان تام لتأثيراتنا. في سياق البوذية، غالباً ما يؤدي ذلك أيضاً إلى الحياة الرهبانية، من أجل تكريس كل وقت الفرد للممارسة الروحية والانضباط الأخلاقي، ولكن أيضاً لأنه من الأسهل العيش في انفصال عندما لا يكون لدينا عائلة!

٣

القانون الديني

"لَا تَشْتَهِ (...) شَيْئاً مِمّا لِقَرِيبِكَ"

الوصية العاشرة

(سفر التثنية، V، ٢٠–٢١)

كما أنه من أجل التعامل مع اضطراب الرغبة الإنسانية والعنف الذي يمكن أن تولده نجد أن التقاليد الدينية العظيمة قد فرضت قانوناً إلهياً على أتباعها. لا يغيب العقل عن الخطاب الديني، بل الأمر بعيد عن ذلك كلّ البعد، لكنه يخضع للإيمان. الإيمان بالوحي الإلهي هو أساس الأديان التاريخية العظيمة، وعلى هذا يقوم القانون، وهي مجموعة الوصايا والقواعد التي تنظم حياة المؤمنين. سيأتي العقل بعد ذلك ليشرح ضرورة القانون، والتعليق عليه، وتفسيره، لكنه لن يشكك فيه أبداً لأنه يعتبر مكتوباً أو بإرادة أو موحى به من الله

نفسه. خذ على سبيل المثال الديانات التوحيدية الثلاث الكبرى.

اليهودية

التوراة، الشريعة اليهودية التي كشفها موسى، تفرض ستمئة وثلاث عشرة وصية على اليهود الملتزمين. من بينها، نعرف بشكل خاص العبارات العشر (التي سيطلق عليها التقليد المسيحي فيما بعد "الوصايا العشر") التي كان الله قد نقشها على ألواح حجرية ونقلها إلى موسى في سيناء، ويمكن تلخيصها على النحو التالي: تعلمنا العبارة الأولى أن الله واحد، وأنه علينا أن لا نبجل سواه. الوصية الثانية عدم عمل أي صورة حيوانية للعبادة، والثالثة عدم دعوة الله عبثاً، وتعلمّنا الوصية الرابعة الامتناع عن كل عمل في اليوم السابع، وإكرام والدينا في الخامسة، والسادسة تنهينا عن القتل، والسابعة عن ارتكاب الزنى، والثامنة عن السرقة، والتاسعة عن شهادة الزور، والعاشرة عن اشتهاء أي شيء يخص شخصاً آخر. ("لَا تَشْتَهِ بَيْتَ قَرِيبِكَ. لَا تَشْتَهِ امْرَأَةَ قَرِيبِكَ، وَلَا عَبْدَهُ، وَلَا أَمَتَهُ، وَلَا ثَوْرَهُ، وَلَا حِمَارَهُ، وَلَا شَيْئاً مِمّا لِقَرِيبِكَ")[٥٧]

إذا كانت الكلمات الأولى تتعلق بالعبادة التي يجب على المؤمنين أن يقدموها لله، فإن الكلمات الأخرى تهدف إلى تنظيم العلاقات بين البشر من خلال سلسلة من المحظورات: القتل والزنى والسرقة والكذب والشهوة. وبالتالي فإن تنظيم الرغبة يقع في قلب

القانون الإلهي. لم يعد السبب، كما الحال في الفلسفة اليونانية، هو الذي يسمح بهذا التنظيم، ولكن التقيد بالقانون الإلهي. لذلك، وبما أن ذلك يتعلق بقاعدة خارجية، يحاول المؤمن ضبط عواطفه ورغباته. يمكن أن يساعده تأثيران قويان على تحقيق ذلك: الحبّ أو الخوف. محبة الله والرغبة في الإخلاص لوصاياه أو خوف الله وعقابه. يلعب التنظيم الاجتماعي أيضاً دوراً مهماً جداً في الاحتفال: حتى إذا كان المؤمن يستثمر القليل من التأثير الشخصي في ممارسته الدينية، فهو منتبه إلى نظرة الآخرين ويخشى استبعاده من المجتمع من خلال انتهاك القانون. لذلك يلعب القانون الديني دوراً مزدوجاً: دور تنظيم الرغبات - وبالتالي الحدّ من العنف - ودور التماسك الاجتماعي.

المسيحية

على الرغم من كونه يهودياً ممارساً، فيسوع ينأى بنفسه عن الشريعة الموسوية بوضع الحب فوق الناموس (سأعود إلى هذا لاحقاً في الفصل الخاص حول روحانية الرغبة). لكن سرعان ما سيعود تلاميذه إلى فكرة التقيد الصارم بقانون ديني تفرضه الكنيسة على جميع المؤمنين. مستوحاة من الوصايا التوراتية، ستفرض الكنيسة على المؤمنين سلسلة كاملة من القواعد كما أن القانون الكنسي سيتخذ تطوراً هائلاً في العصور الوسطى. في هذا السياق

توضَع قائمة الخطايا السبع المميتة الشهيرة التي يمكن أن تؤدي إلى الجحيم: الكبرياء والجشع والحسد والغضب والشهوة والكسل والشراهة. ومع ذلك، فإن هذه الخطايا تتوافق إلى حدّ كبير مع الرغبات المضطربة التي يقودها مخططنا: تتوافق الشراهة مع مُحسن العلف الأولي؛ الفسق مع شهوة الجنس؛ الكبرياء والحسد مع المكانة الاجتماعية والكسل بأقل مجهود. وهو ما يجعل عالم الأعصاب سيباستيان بوهلر يقول: "جزء كبير من عمل الشخص المسيحي في العصور الوسطى يتألف من النضال بالإرادة ضد معززاته الأولية العظيمة"[٥٨]. نجد، في الواقع، في التقليد المسيحي، نوعين من تنظيم الرغبة: تلك التي تفرضها شريعة الكنيسة والتي، تاريخياً، تناشد في غالبية الأحيان الخوف من العقاب الإلهي. وهكذا يحارب المؤمن بكل قوته ضد الإغراء، أي دوافعه ورغباته غير المشروعة (الجنس خارج الزواج، والشراهة، والحسد، والرغبة في السيطرة على الآخرين، وما إلى ذلك) ويعتمد على العون الإلهي للسيطرة على رغباته. إلى جانب هذا المفهوم، الموروث جزئياً من الرواقية، الذي يناشد الإرادة بشكل أساسي، نجد تنظيماً آخر، أقرب إلى الأرسطية أو الأبيقورية، يستدعي العقل بشكل أكبر لتنظيم الرغبات. الزهد المسيحي هو إذاً على مفترق طرق هاتين الرؤيتين الموروثتين من العالم القديم. بالنسبة إلى معظم آباء الكنيسة، فالأمر يتعلق بإبادة الرغبة من أجل تحديد إرادة المرء مع الإرادة الإلهية وعدم الرغبة سوى بالخير فقط. كان من الممكن

أن يؤدي هذا إلى كلّ أنواع الإماتات (المعاناة الجسدية الطوعية) من أجل قمع الإلحاحات الجسدية، أو أعمال الإذلال الطوعي من أجل محاربة الكبرياء. لكن عند آباء الكنيسة الآخرين، الأكثر حساسية تجاه مكانة العقل، كان الأمر بالأحرى مسألة ترتيب كل ملكات العقل البشرية، المستنيرة بأنوارها الطبيعية والإيمان. ثم يقترن الإيمان والعقل في هذا الصراع النسكي بالفضيلة والقداسة.

الإسلام

إن فكرة القانون الإلهي هي أيضاً في صميم الديانة التوحيدية الثالثة الكبرى: الإسلام. الدين الإسلامي، الذي أسسه محمد في القرن السادس في شبه الجزيرة العربية، يعتزم أن يكون جزءاً من استمرارية اليهودية والمسيحية ويعتبر محمداً آخر نبي لسلسلة طويلة تبدأ بإبراهيم "أبي المؤمنين". من الآن فصاعداً، صار إله **التوراة والإنجيل** يدعى بالله، وقد فرض محمد على المؤمنين خمس وصايا أساسية تسمّى "أركان الإسلام الخمسة": الإيمان بالله الواحد، الحج إلى مكة، الصلوات الخمس، الصوم السنوي في رمضان وممارسة الصدقة للفقراء. بصرف النظر عن مهنة الإيمان، يمكننا أن نرى في الأركان الأربعة الأخرى شكلاً من أشكال تنظيم الرغبة: الحج والصوم يدعوان إلى اعتدال، في أوقات معينة، الرغبات الجسدية، وبالتالي للسيطرة بشكل أفضل على الجسد. تدعو الصلاة إلى

التواضع أمام الله والصدقة للمشاركة والعدالة، والعديد من الطرق لتنظيم رغبات الهيمنة والجشع. إلى هذه الوصايا الأساسية، سيضيف الدين الإسلامي، من خلال مصدريه الرئيسيين – **القرآن والأحاديث** – العديد من الوصفات القانونية التي تهدف أيضاً إلى تنظيم الرغبات والحفاظ على تماسك المجتمع، ولا سيما إدانة النشاط الجنسي خارج الزواج والزنى.

فائدة القانون الديني وحدوده

تأسس القانون الديني على قاعدة خارجية (الله أو القوة العليا)، وبالتالي يهدف في غالبية الأحيان إلى تنظيم الرغبات البشرية المضطربة من خلال وضع حدود ومحظورات. كان القانون المدني مستوحى إلى حد كبير منه: في كل مكان تقريباً في العالم، يدين القانون القتل والسرقة وسفاح القربى والاغتصاب وحتى الزنى، كطرق عديدة لتنظيم الرغبات البشرية غير المحدودة، من أجل جعل الحياة المشتركة ممكنة وتقليل العنف المرتبط أساساً برغبات الطمع والسيطرة. لكن القانون المدني ينوي فرض هذه القوانين بعيداً من أي مرجعية دينية، من أجل السماح للأفراد الذين لا يتشاركون المعتقدات نفسها بالعيش معاً. كان هذا هو التحدي الأكبر لولادة السياسة الحديثة في أوروبا. اهتم فلاسفة التنوير بمسألة أساس الأخلاق والقانون: فإذا لم يعودا قائمين على الأديان

المتباينة، فمن الضروري فصل الديني عن السياسي وتأسيسهما على العقل الذي هو كوني. هذا ما اقترحه سبينوزا وهوبز Hobbes ولوك Locke منذ القرن السابع عشر، ومن ثم فولتير وروسو Rousseau، وبخاصة كانط في القرن الثامن عشر.

إذا كانت تهدف إلى تلطيف الكبرياء والرغبة في الهيمنة أو الطمع وكل العنف الذي يصاحبها، فقد أثارت الأديان أيضاً، في الغالب، عنفاً آخر من خلال ادعائها التمسك بحقيقة واحدة وفرض معتقداتها ومعاييرها على الجميع. يشكل هذا التعصب أحد حدودها الكبرى وهو ما دفع الأوروبيين إلى الابتعاد عنها وبناء تنظيم سياسي يقوم على الفصل بين السلطات السياسية والدينية. حدّ آخر: يركز القانون الديني كثيراً على الرغبة الجنسية. تؤسس جميع الأديان الرئيسية، فيما يتعلق بالحب والزواج والجنس، مجموعة من الوصفات والنواهي. حتى لو كانت تختلف في بعض الأحيان اختلافاً كبيراً، فهذه القواعد تهدف إلى تذكّر الوظيفة الأساسية للجنس: التناسل في إطار الزواج بين الجنسين، والذي ينتج عنه إدانة شبه إجماعية للمثلية الجنسية والعلاقات الجنسية خارج الزواج. لم يعد الأتباع بمعظمهم يطبّقون القواعد علانيةً ويتظاهر كثيرون آخرون بتطبيقها حتى لا يُنبذوا من مجتمعهم.

هل يجب أن نستنتج من هذا أن القانون الديني عديم الفائدة وقاتل؟ كان فرويد مقتنعاً بأن السيطرة على الرغبات والدوافع هي علامة الحضارة وأن القانون الديني يمكن أن يساهم في

ذلك – لا سيما من خلال حظر سفاح القربى. حتى إنه أظهر أن القانون الأخلاقي (غالباً ما يكون مستوحى من الدين) ضروري لبناء صحي للنفسية البشرية. لكن الرقابة الناتجة عن الصرامة الأخلاقية المفرطة تسبب أيضاً الكثير من الضرر النفسي وتظل المصدر الرئيسي للعصاب. فبدلاً من القمع والرقابة النفسية، يفضل فرويد التسامي، أي أخذ الرغبات بعين الاعتبار، وزيادة الوعي بها والتغلب عليها، عندما يكون ذلك ضرورياً لامتلاك سلوك أخلاقي واجتماعي محترم من الآخرين. نجد هنا الحكمة الأرسطية أو الأبيقورية لتنظيم الرغبات عن طريق العقل بهدف السعادة الفردية والسعي لتحقيق الصالح العام. لهذا نجد أنّ عدداً من معاصرينا، الذين تحرروا بشكل عام من القانون الديني، يعودون إلى الحكمة القديمة أو يستوحون أيضاً من بعض الممارسات الدينية التقليدية – مثل الصيام أو المشاركة أو الحج – في سياق علماني، من أجل تنظيم رغباتهم بشكل أفضل والوصول إلى حياة أكثر رصانةً وسعادة.

٤

نحو رزانة سعيدة

"الرصانة عامل السعادة لأنها محررة.
إذا كنت دائماً أريد المزيد، فمتى أشعر بالرضا؟"

بيار رابحي (القرن العشرون)

حتى لو كانوا لا يزالون يشكلون أقلية، إلا أن عدداً متزايداً من الأفراد، وخاصة الشباب، يسعون إلى الخروج من منطق "دائماً أكثر" المدفوع بمخططنا والذي يحافظ عليه المجتمع الاستهلاكي. يقوم بعضهم بذلك من خلال السعي وراء ممارسة دينية صارمة (التي عادوا إليها أحياناً بعد التحول)، لكن معظمهم يسعون إلى تقييد أو تنظيم رغباتهم من منظور علماني، من خلال خيارات أسلوب حياة أكثر واقعية، ورغبة في الراحة والمشاركة، أو سيطرة أفضل على أجسادهم وعقولهم.

المحاولات المعاصرة للسيطرة على الجسد والعقل

لقد رأينا أن المعززات الأولية الأولى لمخططنا هي البحث عن الطعام والجنس وقد ذكرنا بالفعل حقيقة أن المزيد والمزيد من الشباب يمارسون الجنس بشكل أقل وأقل. كان هناك دائماً، بالطبع، امتناع قسري، بسبب نقص الثقة بالنفس، والعزلة الجغرافية المفرطة، والأعراف الاجتماعية أو الدينية الصارمة، والظروف الأسرية الخاصة، وما إلى ذلك. لكن ظاهرة الامتناع الهائلة الحالية عن ممارسة الجنس بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٤ سنة لا علاقة لها بهذا. يتمتع معظمهم بحياة اجتماعية عادية، ويتفاعلون على نطاق واسع عبر الشبكات الاجتماعية، ويتمتعون بسهولة الوصول إلى مواقع المواعدة عبر تطبيقات مخصصة. تظهر الاستطلاعات، مثل تلك التي استشهدت بها في صحيفة *Le Monde*[٥٩]، أننا نواجه في معظم الأحيان خياراً متعمداً بعدم إقامة علاقة جنسية. في الولايات المتحدة، ترتبط هذه الظاهرة أحياناً بأسباب دينية بين الشباب المسيحيين الراغبين في إعادة تأكيد فكرة العفة الطوعية. تذكر أن جميع الأديان تقريباً تدين الجنس خارج نطاق الزواج، بل تفرض أحياناً فترات من الامتناع عن ممارسة الجنس على الزوجين، خاصة أثناء فترة حيض المرأة، من أجل تقوية الإرادة وتعلم مقاومة الإلحاحات الجنسية. لكن هذا بالكاد يؤثر على الشباب الأوروبي الذين يعيشون في عالم أكثر علمانية بكثير. يشرح المحللون النفسيون، لفترة ما بعد فرويد، أن نهاية

المحظورات تقلل من الرغبة الجنسية، والتي تحتاج إلى تخيلات لتتطور. يشكك علماء الاجتماع أيضاً في تطور الافتراضي: من خلال التبادل الافتراضي عبر الشبكات الاجتماعية، يخشى بعض المراهقين والشباب من الاتصال الجسدي، ومن الواضح أن جائحة كوفيد لم تساعد في ترتيب الأمر. أتذكّر فيلماً أشار تماماً إلى هذه الظاهرة منذ بداية ظهور الأدوات الرقمية والإنترنت: "Denise au telephone" [دينيز على الهاتف] وهو من إخراج هال سالوين Hal Salwen في ١٩٩٥. يرسم الفيلم صورة لشباب عزّاب من نيويورك يتواصلون فقط عبر الهاتف والفاكس والكمبيوتر، بدءاً من دخولهم الحمام عندما يستيقظون ولحين ذهابهم إلى النوم، وهم يفكرون في من اختارتهم قلوبهم... من دون أن يتمكنوا من الالتقاء جسدياً. إنه نذير لما يمر به الكثير من الشباب اليوم، المدمنين على الشبكات الاجتماعية، الذين يصابون بنوع من الرهاب من الاتصال الجسدي والذين تطمئنهم مسافةُ الافتراضي. كل هذه الأسباب صحيحة بالتأكيد، لكنها ليست الأسباب التي يقدمها الشباب أنفسهم عندما نستجوبهم. كما ذكرنا بإيجاز، فإن الأسباب التي تمّ الاستشهاد بها تدور حول محورين رئيسيين: الهروب من أمر الأداء والهروب من أمر استهلاك الأجساد. يقول العديد من الشباب إنهم يريدون قضاء وقتهم في العلاقة، والتعرف على بعضهم بعضاً، وترك الرغبة في التصاعد. يعيدون اكتشاف ما عاشته الأجيال السابقة بشكل غريزي تقريباً، عندما كان زمن

التعارف واكتشاف الآخر مفروضاً من خلال القواعد الجماعية، ولا سيما من خلال ممارسة الارتباط، زمن الامتناع عن ممارسة الجنس قبل الزواج. عدم وجود علاقة جنسية من اللقاءات الأولى يساعد على زيادة الرغبة، ولكن الرغبة ليست جسدية فقط، بل هي شاملة أكثر، مرتبطة بالبعد العاطفي، التواطؤ، الحنان المشترك. كما أنها تجعل من الممكن التغلب على المخاوف: الخوف من الحكم، والإكراه، والاضطرار إلى الضمان. يخلق الوقت مناخاً من الثقة ضرورياً لتنمية العلاقة الجنسية.

فكرة التوقع هذه التي تجعل الرغبة تنمو صالحة أيضاً في جميع المجالات. منذ أكثر من ثماني سنوات، أجري ورش عمل حول الفلسفة مع الأطفال في المدارس الابتدائية. أتذكر ورشة عمل مع أطفال من CP-CE1 (٦-٧ سنوات) حول مسألة السعادة. لاحظ طفل أنه لم يكن سعيداً عندما اشترت له والدته لعبة رآها في متجر على الفور كما لو كان قد انتظرها لفترة طويلة. لقد زايد جميع الطلاب الآخرين تقريباً: "نعم، إذا كنت تريد لعبة ولم تحصل عليها على الفور، فأنت أكثر سعادة عندما تحصل عليها!"؛ "من الجيّد أن نتخيل أننا سنحصل عليها وسنستمتع بها أكثر بعد ذلك"، إلخ. باختصار، حتى لو كانوا يرغبون في امتلاك هدف رغبتهم بشكل إلزامي، فإن معظم الأطفال قد اختبروا أيضاً أن تأخير إشباعهم يجعله أكثر حدّة.

نستنتج أيضاً، هذه المرة، رغبة أكبر لدى البالغين في تناول الطعام

بشكل أفضل وعلى وجه الخصوص للسيطرة على الحاجة إلى تناول الطعام بشكل دائم وإجباري. فرضت جميع الأديان تقريباً فترات من الصوم لتثقيف البشر للسيطرة على دافع الجوع: يوم الغفران عند اليهود، الصوم المسيحي، صيام رمضان عند المسلمين، أنواع عدة من الصوم في الهندوسية، إلخ. وبشكل متزايد هناك العديد من الغربيين في الوقت الحاضر الذين يعيدون اكتشاف فضائل الصيام بطريقة علمانية. توجد العشرات من المراكز في فرنسا، مثل La Pensée sauvage [الفكر البري]، الذي ينظم ويراقب إلى حدّ ما فترات الصيام الكلي أو صيام الماء (نواصل شرب الماء وأحياناً عصائر الفاكهة أو الخضار). الفوائد الطبية للصيام المنتظم معروفة منذ العصور القديمة. وقد وجد القدماء أيضاً أن له فضيلة صفاء العقل. هذا هو السبب في أن فيثاغورس وسقراط مارساها وأوصيا بها تلاميذهما. فأنا أمارس صوماً لمدة أسبوع كلّ عام ويمكنني تأكيد هذه الحقيقة. بعد الفطام في اليومين الأولين حيث يجب عليك مقاومة الرغبة في الجوع وحيث يمكنك الشعور بالصداع، فإنك تشعر بعد ذلك بأن الروح والجسد أخفّ وزناً. الأفكار واضحة والحدس أكثر تكراراً. يتيح لك الصيام أيضاً تطوير الحرية الداخلية من خلال تعلم التحكم في نبضك. وهكذا اعتبر غاندي Gandhi ممارسة الصيام شرطاً أساسياً ضرورياً للسيطرة على النشاط الجنسي: لا يمكن للمرء أن يحافظ على نشاطه الجنسي تحت سيطرته إذا كان غير قادر على السيطرة والهيمنة على جوعه وعلى حاسة التذوق.

الفكرة الأساسية هي تعلم محاربة استبداد دماغنا الأساسي.

هكذا رأينا أيضاً تطور صيام من نوع آخر في السنوات الأخيرة: صيام الفطام عن المعلومات وخاصة عن الإنترنت. بهذا الشكل تظهر مراكز مخصصة لهذا النوع من الصيام في جميع أنحاء العالم، من أجل مساعدة سكان المدن الشباب الذين أصبحوا مدمنين على هواتفهم المحمولة وأجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم على "الاسترخاء" لفترة معينة. بشكل عام، هناك المزيد والمزيد من الناس، وأنا أيضاً واحد منهم، يحدون من الوقت المخصص للحصول على المعلومات، سواء من خلال وسائل الإعلام التقليدية أو الإنترنت. أنا شخصياً، وقد مرت عشر سنوات منذ أن قررت عدم تخصيص أكثر من عشرين دقيقة يومياً لمتابعة الأخبار، وإن كان هذا لا يمنعني من قراءة مقالات معمقة تتعلق بموضوع معين أو مشاهدة أفلام وثائقية. بيد أنني استنتجت أن التعرّض اليومي للإغراق بالمعلومات يخلق القلق والإدمان ويستهلك وقتاً طويلاً بلا داعٍ. من أجل تحسين الاتصال والتحكم في الجسم والعقل بشكل أفضل، تم تطوير التقنيات الشرقية للتحكم في التنفس، مثل اليوغا والتأمل، منذ عدة عقود في العالم.

اربح أقلّ تعش أفضل

يدفعنا دماغنا الأساسي أيضاً إلى السعي وراء القوة والاعتراف الاجتماعي. يلبّي المال كلّاً من هذه التطلعات. كانت الرغبة

في الثروة والمكانة الاجتماعية، ولا تزال بالنسبة إلى كثيرين، قوة دافعة قوية للغاية تحدد معظم خيارات الحياة. لكننا نشهد أيضاً منذ فترة ظهور نموذج جديد: نموذج حياة أكثر رصانة وبساطة ما يجعل من الممكن الاستجابة لرغبات أكثر ارتباطاً بالوجود أكثر من امتلاكها. وبالتالي، يختار المزيد والمزيد من الغربيين، وخاصة الشباب منهم، كسب أموال أقلّ والتخلي عن المكانة الاجتماعية من أجل الحصول على نوعية حياة أفضل وتكريس الوقت لما يرضيهم أكثر: العائلة، الصداقة، الشغف الفني، الارتباط بالطبيعة والحيوانات، والسفر، والعمل الفكري والروحي، إلخ. باختصار، تظهر كلمة مرور جديدة: اربح أقل لتعيش بشكل أفضل. في فرنسا، كانت شخصية بيار رابحي Pierre Rabhi، أحد آباء الإيكولوجيا الزراعية، نموذجاً للكثيرين. من خلال اختياره للحياة المتواضعة في أرديش ومن خلال كتاباته ومؤتمراته العديدة، دعا إلى نموذج للحياة يقوم على "الرصانة السعيدة" إن طريقة الحياة البسيطة هذه، التي تهدف إلى الاعتدال والجودة، لها أيضاً تأثير إيجابي كونها مفيدة لكوكبنا. توفي في عام ٢٠٢٠، كان بيار رابحي نوعاً من أبيقور بيئي، وحتى إذا أثار بعض الجدل، فقد أنشأ أو ألهم العديد من الحركات التي تقترح نموذجاً جديداً للمجتمع، يقوم على الرصانة والمشاركة والتعاون واحترام النظم البيئية (مثل Colibris التي تأسست مع سيريل ديون Cyril Dion). الفكرة

الأساسية هي دائماً تقييد احتياجات الفرد ورغباته من أجل العيش بهدوء أكبر وانسجام أكثر مع الآخرين ومع البيئة. تلهم فلسفة الحياة هذه العديد من المبادرات الفردية والجماعية. لم يعد البعض يريد أن يصبح مالكاً حتى لا يتورط في الديون أو يطمح لتوفير الوقت للسفر. وهكذا يخرج الكثير من الشباب من نموذج آبائهم وأجدادهم الذين حلموا قبل كل شيء بشراء منزل وتوقيع عقد دائم لسداد القروض. إنهم يفضلون عدم الانخراط في وظيفة ثابتة كي ينغمسوا في شغفهم. إنهم يفضلون الحرية على الأمن، حتى لو كان بعضهم لا يزال يعتمد بانتظام على والديه أو يسعى للحصول على مساعدة اجتماعية لقيادة هذا الأسلوب في الحياة. مهما كان عليه الأمر، لم يعودوا مدفوعين بالرغبة في الإثراء والسيطرة والاعتراف الاجتماعي، بقدر ما يحفزهم عيش حياة تتوافق مع رغبات أعمق ونوعية. تتعلق هذه الظاهرة بكلّ من الشباب الذين ليس لديهم مؤهلات ولم يعودوا يريدون وظائف عابرة أو وظائف موسمية حيث يجبرون على العمل حسب الرغبة، كما الخريجين الذين يقررون العمل بدوام جزئي من أجل تكريس معظم وقتهم للأنشطة التي يقومون بها. الحب، حتى لو كان يعني خفض مستوى معيشتهم بشكل كبير. هناك صحافية من *France Info*، مارغو كيفيليك Margaux Queffelec، بحثت في هذا الموضوع وأجرت مقابلة مع بينوا سير Benoît Serre، نائب رئيس الجمعية الوطنية للمدافعين عن حقوق الإنسان. بالنسبة

إليه، كتبت، ليس هناك شك: أصبحت إدارة وقت العمل مطلباً أساسياً بين الموظفين الشباب. مع السؤال الذي يطرح في كثير من الأحيان أثناء مقابلات العمل: "هل لديك ثقة كافية بي للسماح لي بتنظيم نفسي، لإنتاج ما تريد مني إنتاجه من دون المساس بتوازن حياتي الشخصية؟ هذا الأمر جديد للغاية"[٦٠]

وفقاً لهذا المتخصّص، فإن جائحة الكوفيد قد سرّعت ما كان اتجاهاً أساسياً. ويوضح أنه عندما تعرض إحدى الشركات منصباً، يجب أن تكون قادرة على الرد بشكل ملموس جداً على كل هذه الأسئلة حول تنظيم وقت العمل وأن تثبت أيضاً أن الوظيفة منطقية، وأنها لا تجلب أكثر من راتب. "أعتقد قبل كلّ شيء أنه جيل لم يعد مستعداً على الإطلاق للتضحية بنوعية حياته وظروفه المعيشية وحريته في الحياة بطريقة ما" كما أننا نشهد في الولايات المتحدة منذ صيف ٢٠٢١ ظاهرة هائلة من الاستقالات التي لا علاقة لها بهذه المشكلة. بدأ هذا "الإقلاع الكبير" (Big Quit) في إحداث تداعيات على الاقتصاد الأميركي بأكمله. يوجد حالياً ما يقرب من ١١ مليون وظيفة شاغرة. مرة أخرى، هذا ما لم يسمع به منذ بداية الألفية.

نظراً إلى أن اختيار الحياة هذا يعني انخفاضاً في الدخل (كسب أقل)، فذلك يؤدي إلى الحاجة إلى المشاركة مع الآخرين في جميع المجالات: السكن، والنقل، ومكان العمل، والملابس والطعام، إلخ.

تخفيف عبء وتقاسم

وهكذا نرى التطور بين الشباب في البحث عن حياة أكثر رصانة واقتصاد تعاوني في جميع مجالات الوجود الرئيسية. الاقتصاد التعاوني، الذي يقوم على المشاركة أو التبادل بين الأفراد للسلع أو الخدمات أو المعرفة من خلال التبادل النقدي (بيع، إيجار، خدمة) أو بلا تبادل نقدي (تبرعات، مقايضة، تطوع) عبر منصات عبر الإنترنت الآخذة في التوسع. وفقاً لتقرير مجلس الشيوخ لعام ٢٠١٧، "الاقتصاد التعاوني، أو اقتصاد المنصات عبر الإنترنت، ليس مجرد موضة، ولكنه اتجاه أساسي. في أوروبا، مثل هذا الاقتصاد قيمة ٢٨ مليار يورو من المعاملات في ٢٠١٦، وهو مبلغ تضاعف في عام واحد. ويمكن أن يصل في عام ٢٠٢٥، إلى ٥٧٢ مليار يورو"

نحن نبحث عن مساكن خفيفة وغير مكلفة: "منازل صغيرة"، وخيام، وشاحنات تمّ تحويلها. يتم تطوير صيغ الإسكان المشترك بطرق مختلفة: الإسكان المشترك للطلاب والمساكن المشتركة أو القرى البيئية للبالغين حيث يتم تقاسم الأماكن والخدمات (الغسيل وأحواض الخضراوات والتدفئة والكهرباء، وما إلى ذلك). هناك أيضاً أماكن إقامة مشتركة قائمة على التضامن. لأكثر من عشر سنوات، كنت راعياً لجمعية تدعى Le Pari Solidaire [الرهان التضامني] (أسّستها أود ميسيان Aude Messean)، والتي تضع الشباب ذوي الموارد المتواضعة في اتصال مع كبار السن

الذين يؤوونهم مقابل مبلغ متواضع مقابل حضور ضئيل أو بعض الخدمات. الجميع فائزون وهذا يخلق روابط غنية بين الأجيال. هناك ارتباطات مماثلة بين الأشخاص الأصحاء والأشخاص ذوي الإعاقة.

لم يكن لدى شباب جيلي سوى فكرة واحدة بعد البكالوريا: امتلاك سيارة! لم تعد هذه هي الحال دائماً اليوم. لأسباب مالية وبيئية، يفضل المزيد والمزيد من الشباب وسائل النقل العام واستخدام سيارة واحدة بشكل دوري، ويتمتع هذا الأمر الأخير أيضاً بميزة تعزيز الاجتماعات والروابط الاجتماعية. وقد تأثر مجال الغذاء أيضاً (الحدائق المشتركة، AMAP – تجميع العملاء والمنتجين المحليين)، ولكن أيضاً مجال الملابس مع تطور بيع الملابس المستعملة (كما يتضح من نجاح Vinted). الحياة المهنية معنية أيضاً: نحن نبحث عن مساحات عمل مشتركة، أقل تكلفة وتعزز المشاركة، لكن المزيد والمزيد من الشباب يطمحون أيضاً إلى العمل في هياكل صغيرة أكثر إنسانية (نوع بدء التشغيل)، من دون تسلسل هرمي والتي تظهر الأهداف الاجتماعية والبيئية. وهكذا، قبل بضع سنوات، طالب طلاب HEC (الدراسات التجارية العليا) بأن تعرض الشركات الكبيرة بوضوح تأثير نشاطها على البيئة قبل الانضمام إليها. لقد دعوا للتو إلى إصلاح شامل لتعاليم كلية إدارة الأعمال الشهيرة لتشمل القضايا البيئية. وصل الضغط من الطلاب إلى درجة أن الإدارة أعلنت أنها ستدمج المواد البيئية

في جميع الدورات من بداية العام الدراسي ٢٠٢٣ والظاهرة مماثلة في البلدان الأنجلو-ساكسونية. حتى في كليات إدارة الأعمال، لم يعد الجدل المالي والطموح الاجتماعي كافيين: يطالب الشباب بمعنى كوكب الأرض واحترامه.

لذلك فهي ليست مجرد محاولة لتنظيم الرغبات الأولية التي نشهدها، ولكن بشكل أعمق إعادة توجيه الرغبات على أساس قيم أخرى غير تلك التي سادت في مجتمعاتنا الغربية لعدة عقود. إنه نموذج كامل للمجتمع تضعه الأجيال الشابة موضع الشك. حتى لو كانت هذه الحركة لا تزال أقلية، فليس من المستحيل أن تقلب أنماط حياتنا واقتصادنا على المدى القصير أو المتوسط. هذه الرغبة في الذهاب إلى الأساسي، لتفضيل الجودة على الكمية، للحدّ من رغباتنا الأولية، لتفضيل الرغبات التي تسمح لنا بتحقيق أنفسنا في مجال الوجود واحترام الآخرين والكوكب، توضح لنا أن الرغبة-الافتقار عند أفلاطون ليست المحرك الوحيد لوجودنا. هناك أيضاً شكل آخر من أشكال الرغبة، وهو ليس ثمرة نقص، ولا يحركه دماغنا الأساسي: الرغبة في النمو، وتحقيق الذات، ولكي نكون أنفسنا، ونحقق الفرح أكثر من المتعة. إنها قوة الرغبة التي سنتحدث عنها الآن مع سبينوزا أو نيتشه أو يونغ أو برغسون.

القسم الثالث

العيش ببهاء

١

سبينوزا والرغبة بمثابة قوة

"الرغبة جوهر الانسان"

باروخ سبينوزا (القرن الثامن عشر)

سبق لنا أن ذكرنا حقيقة أن أرسطو، على العكس من أفلاطون، لم يعتبر الرغبة مجرد نقص فقط، ولكن أيضاً، قبل كل شيء، القوة التي تحرّكنا، بما في ذلك على مستوى العقل. هذا الانعكاس لمفهوم الرغبة الذي رسمه أرسطو أوضحه باروخ سبينوزا في القرن السابع عشر.

الرغبة في الحقيقة أقوى من أي شيء

حياة سبينوزا رواية. كان أسلافه قد فروا من البرتغال هرباً من

الاضطهاد المسيحي. نشأ في أنقى تقاليد اليهودية داخل المجتمع اليهودي في أمستردام، وهو يعرف الكتاب المقدس العبري عن ظهر قلب منذ أن كان في الخامسة عشرة، لكنه بدأ في الإشارة إلى جميع تناقضات النص التوراتي. روحه العقلانية والنقدية كانت تثير الازعاج للغاية لدرجة أن ينتهي به الأمر بالطرد من الكنيس في سن الثالثة والعشرين. إن الحُرم، فعل النفي، الذي احتفظت آثاره، هو عنف نادر: يُطرد باروخ الشاب من طائفته، ويُلعَن مدى الحياة، ويُحظر على جميع اليهود التواصل معه. توجب عليه أن يغادر عائلته وبعد فترة وجيزة ينجو من محاولة اغتيال. هو مدين بخلاص جسده لسماكة جلد معطفه الذي سيمنع نصل السكين، أما خلاص روحه، كما يقول لنا، فمدينة للفلسفة التي اكتشفها بفضل البروتستانت الليبراليين الذين نشروا فكر ديكارت Descartes والفلاسفة اليونانيون في أمستردام. بعد أن أصبح منظف زجاج متواضعاً لكسب لقمة العيش، كان يكرس بقية وقته لدراسة وتطوير نظام تفكيره الخاص، الذي يتمحور حول ثلاثة محاور. الفلسفة السياسية: هو أول مفكر لعصر التنوير وقد نادى بالفصل بين السياسة والدين، مع قيام دولة قانون تضمن حرية الضمير والتعبير لجميع المواطنين... وهذا ما سبب له هذه المرة، بأن يكون مضطهداً من السلطة السياسية القائمة. الميتافيزيقيا: يؤكد أن الله، مادة وروح في الوقت عينه، وهو جوهر كل ما هو موجود، ويعرِّفه بالطبيعة، مما أكسبه اتهاماً بالإلحاد. أخيراً، الأخلاق (L'éthique) التي أحدثت

ثورة كاملة في الفكر الأخلاقي منذ الإغريق من خلال وضع الرغبة والقوة الحيوية في قلب العمل البشري... الأمر الذي جعله يُتهم بالفجور. وضع سبينوزا الحقيقة فوق كل شيء ودفع ثمناً باهظاً مقابل ذلك. لكن كتّاب سيرته الأولى، على الرغم من معادتهم لأفكاره، ذكروا أن جميع الشهود الذين عرفوه يشهدون أنه كان شخصاً مبتهجاً ومنتبهاً للآخرين، في انسجام تام مع أفكاره.

زيادة الفرح وتقليل الحزن

كلّ فكر سبينوزا الأخلاقي يرتكز على ملاحظته للـ*conatus*، "الجهد" الذي نبذله للمثابرة والنمو في كياننا. هذا الكوناتوس، هذا المحرك لكل وجودنا، هو الذي يشجعنا على البقاء على قيد الحياة وزيادة قدرتنا على الوجود، كما أنه يصفه، باتباع القدماء، بـ"الشهية". ويحدد سبينوزا كذلك أن "الرغبة هي الشهية مع وعي الذات" وأن "الرغبة هي جوهر الإنسان"[٦١] في بضعة أسطر، يعرّف الفيلسوف الرغبة على أنها هذه الشهية الواعية التي تدفعنا إلى المثابرة في كياننا وزيادة قوتنا الحيوية باستمرار. ولأنها جوهر الإنسان، فلا ينبغي أن تكون هناك محاولة لتقليلها أو قمعها، كما تنادي بذلك التيارات التقشفية. بلا قوة الرغبة هذه، لا نعود بشراً. الإنسان الذي لم يعد يشعر بأي رغبة هو ميت حي. إنه في الأساس كائن راغب وبفضل الرغبة نستمتع بالحياة بشكل كامل. لذلك لا

يصدر سبينوزا أي حكم أخلاقي على الرغبة: كمراقب جيد للطبيعة البشرية، يلاحظ، باتباع أرسطو، المكانة المركزية التي تحتلها في حياتنا. الرغبة في حدّ ذاتها ليست جيدة ولا سيئة. إنها قوة يجب تنميتها لكي نشعر بأننا على قيد الحياة أكثر فأكثر، ولزيادة قوتنا في العمل ولكي ننمو في الفرح. وهنا نتطرق إلى النقطة الأساسية الثانية لفلسفة سبينوزا الأخلاقية، التي تعرف الفرح على أنه "العبور من الأقل إلى الكمال الأعظم"، والعكس بالعكس تعرف الحزن على أنه "العبور من الكمال الأكبر إلى الأقل الأدنى"[٦٢]. وبالتالي، فإن الفرح والحزن هما الشعوران الأساسيان اللذان يلازمان زيادة أو نقصان قوتنا الحيوية. في كلّ مرة نخفض فيها قوتنا على الوجود والعمل، نشعر بالحزن، وفي كل مرة نزيدها، نشعر بالفرح. وكل فلسفة سبينوزا الأخلاقية تهدف إلى تعليمنا أن ننمو باستمرار في الفرح، حتى نصل إلى فرح دائم لا يمكن لأي شيء ولا أحد أن يسلبه منا، والذي يسميه "النعيم"

تنمية الرغبة وتوجيهها جيّداً

لكي ننمو في هذا الفرح، من الضروري إذاً تنمية الرغبة، لأنها تشكل الشهية التي تساعدنا على زيادة قوتنا الحيوية. لكن ليس على أي حال! لأنه إذا كانت الرغبة في حدّ ذاتها ليست جيدة ولا سيئة، وإذا كانت قوة أساسية لنمونا، فيمكن أن تقودنا إلى الحزن أو

الفرح، أو السعادة أو التعاسة، اعتماداً على الأشخاص أو الأشياء التي نوجهها نحوهما. إذا وجهنا رغباتنا نحو الأفكار والأشياء والناس والأطعمة التي هي جيدة لنا، والتي تتفق جيداً مع طبيعتنا الفريدة، فإن الاستمتاع بهذه الأشياء وهذه الكائنات سيجعل قوتنا الحيوية تنمو وسوف تضعنا في قلب الفرح. بالمقابل، إذا وجهنا رغباتنا نحو أشياء أو كائنات لا تتفق جيداً مع ما نحن عليه، فإن امتلاكها أو تكرارها سيؤدي عاجلاً أم آجلاً إلى الحزن، لأنها ستقلل من قدرتنا على الفعل كما من قوتنا الحيوية. أقول "عاجلاً أم آجلاً"، لأن تأثير الاتفاقية السيئة لا يمكن ملاحظته دائماً على الفور. قد نشعر بالفرح في البداية، لكن بمرور الوقت ستتحول هذه الفرحة إلى حزن. هذا النوع من "الفرح الزائف" يسميه سبينوزا "الفرح السلبي" لتمييزه عن الفرح الحقيقي الدائم الذي يسميه "الفرح الفعال" الفرح السلبي هو شغف نمر به، بينما الفرح النشط هو عمل يجعلنا ننمو ويزيد من قدرتنا على أن نكون وعلى التصرف. يقدم لنا الحب مثالاً رئيسيا على ذلك. إذا وجهت رغبتي نحو شخص لا يتفق جيداً مع ما أنا عليه، فلا شك في أنني سأشعر بفرح شديد في بداية العلاقة، ولكن بمجرد أن يتلاشى الوهم، سيتحول هذا الفرح إلى حزن وحتى الحب في بعض الأحيان إلى كراهية كما يخبرنا سبينوزا. لكن إذا كنّا أحياناً نوجه – بل غالبا في كثير من الأحيان – رغبتنا إلى الأشخاص الذين لا يناسبوننا، فلأن أفكارنا خاطئة أو أن خيالنا يحتال علينا، كما يوضح سبينوزا. لأن رغباتنا

دائماً ما تكون مصحوبة بأفكار ويمكن أن تكون هذه الأفكار صحيحة أو خاطئة، كافية أو غير كافية. سيبرهن فرويد بعد بضعة قرون من سبينوزا أننا غالباً ما نعرض من دون وعي على الآخر توقعات طفولية لم يتم حلها، أو صورة أحد الوالدين الذي ربما أساء معاملتنا، ونقوم من دون قصد بإعادة إنتاج سيناريو عصابي في حياتنا الغرامية. هذا بالضبط ما يتحدث عنه الفيلسوف عندما يتحدث عن العاطفة الغرامية وأوهامها. يُعرّف سبينوزا الحب بأنه "فرحة مرتبطة بفكرة سبب خارجي". يرتبط الفرح بالفكرة التي لدينا عن الشخص، أكثر من ارتباطها بالشخص نفسه الذي لا نعرفه حقاً: ومع ذلك، يمكن أن تكون هذه الفكرة مناسبة أو غير مناسبة. إذا كان هذا صحيحاً، فسيكون الفرح نشطاً وستكون المحبة عميقة ودائمة ومبهجة. سنستمر في الرغبة في الاستمتاع بحضور الشخص المحبوب لأطول فترة ممكنة، وهذا التمتع سيزيد من قوتنا الحيوية وبالتالي فرحتنا. على العكس من ذلك، إذا كانت هذه الفكرة غير مناسبة، فستكون البهجة سلبية، ولن تدوم، لأننا جعلنا الشخص مثالياً، وقد أسقطنا عليه الكثير من الأشياء التي لم تكن كذلك، تخيلناه أكثر مما عرفناه في الحقيقة. لذلك سيتحول هذا الفرح السلبي إلى حزن لأن هذه العلاقة ستصبح في النهاية سامة أو غير مناسبة أو مخيبة للآمال أو مملة. سوف نكتشف أن الآخر لا يجعلنا ننمو ولكنه يقزمنا، وأن قوتنا الحيوية قد تغيرت بسبب هذه العلاقة. سوف نتوزع بين مشاعر الحزن والغضب واللامبالاة

والاشمئزاز. عادة ما تكون ثمرة حب الأيروس المرتبط بالافتقار والملل، عندما تتبدد أوهامه.

لذلك يسلط سبينوزا الضوء على مسألة الرغبة بطريقة وثيقة الصلة بالموضوع: فهي أساسية، ويجب تنميتها، ولكنها موجهة أيضاً بالعقل. لأن رغباتنا، لقيادتنا نحو الأشياء أو الأشخاص الذين يتفقون جيداً مع طبيعتنا، يجب أن تخضع لتمييز عقلنا وربما حدسنا. من خلال الملاحظة الدقيقة لأنفسنا ("اعرف نفسك"، كما قال سقراط!)، من خلال التأمل، من خلال تجربة الحياة، سوف نطور المزيد والمزيد من الأفكار الملائمة التي ستساعدنا على توجيه رغباتنا بشكل صحيح. لتوجيهها بوضوح نحو الأشياء والأفكار والأشخاص الذين يتفقون معنا والذين يجلبون لنا الاستمتاع بالسعادة. منذ ذلك الحين، نترك الرغبة-الافتقار لدى أفلاطون للوصول إلى الرغبة-القوة وإلى الرغبة -الفرح لدى سبينوزا. وتتمثل سعادتنا في الاستمرار بالرغبة في ما لدينا بالفعل، لأن ذلك يناسبنا ويزيد من قوتنا الحيوية.

الرغبة هي محرك التغيير الوحيد

سأضيف عنصراً أساسياً على الفكر السبينوزي، والذي يتعارض مع ما نتخيله بشكل عام ويظهر كل الأهمية التي يعطيها الفيلسوف للرغبة. في مواجهة مسألة الإدمان على ميل يجعلنا

غير سعداء (كحول، مخدرات، ألعاب، جنس، إلخ)، نعتقد عموماً، باتباع الفلاسفة الرواقيين، أن إرادتنا هي مفتاح التحرر: "إذا أردت، فأنت تستطيع"، كما يقول المثل الشائع. أو، باتباع الفلاسفة الأبيقوريين، نحن مقتنعون بأن العقل والتمييز سيجلبان لنا الوضوح الذي سيساعدنا على الخروج من رذيلتنا. يحارب سبينوزا هاتين الفكرتين. إنه يؤكد، كما أشرت بإيجاز فيما يتعلق بإدمان الشباب على الشبكات الاجتماعية، أنه لا الإرادة ولا العقل وحدهما قادران على التغلب على الرذيلة العميقة أو الإدمان على شيء يضعنا في قلب الحزن، لأن هاتين هما ملكتا العقل. ومع ذلك، لا يمكن لملكات العقل، بمفردها، محاربة قوة التأثيرات. لهذا، من الضروري حشد الرغبة، التي تشرك مجمل كياننا، بدءاً من المشاعر والعواطف. هكذا يؤكد هذه الحقيقة الأساسية: "لا يمكن إحباط أو قمع الشعور إلا من خلال شعور أقوى من الشعور بالإحباط"[٦٣] لن نتخلص من الإدمان أو حتى من الكراهية أو الحزن أو الرعب من خلال التفكير مع أنفسنا، ولكن من خلال إظهار رغبة جديدة تنطوي على تأثير إيجابي قوي، مثل الحب أو الفرح. وبالتالي، فإن دور العقل يتألف من اكتشاف، "توليد"، رغبة جديدة مرتبطة بالتأثير الإيجابي والرغبة في السعي وراءها. لكن ما يشكل محرك التغيير هو الرغبة والتأثير الذي يحشده. نحن على النقيض من الأخلاق التقليدية التي تعارض العاطفية مع العقل والإرادة، والتي سيكون لها مهمة ترويض تأثيراتنا. أصبحت إدارة

الرغبة وانبثاقها وإعادة توجيهها مفتاح الأخلاق والسعادة. وهكذا يستبدل سبينوزا ثنائية العقل/ الجسد أو العقل/ العاطفة بازدواجية النشاط/ السلبية. السلبية هي حالة تحركنا فيها أسباب خارجية وأفكار غير ملائمة. إنها تولد الحزن والأفراح السلبية. النشاط هو حالة نتصرف فيها انطلاقاً من طبيعتنا الخاصة ومن أفكار مناسبة. إنه ينتج الفرح النشط. لذا فهي مسألة تحويل عواطفنا الحزينة إلى أفعال مبهجة. وهكذا، لم نعد نستسلم لعاطفتنا، بل نؤسسها من خلال توجيه رغباتنا بوعي نحو الأشياء أو الأشخاص الذين يجعلوننا ننمو ويجلبون لنا السعادة.

وريث بعيد لأرسطو وأبيقور، يقدم سبينوزا فهماً مختلفاً تماماً للرغبة عن تلك التي لدى أفلاطون، كما يدير ظهره بحزم للتيارات الزهدية الرئيسية، سواء أكانت دينية أو فلسفية، والتي تنادي بالمفارقة بإعطاء المرء الشر من أجل تحقيق الخير، أن تتألم لكي لا تعاني بعد. بدلاً من محاربة أفراح عابرة أو ملذات اصطناعية، بدلاً من تقليص قوتنا الحيوية في الرغبة وزيادة الحزن، يدعونا إلى زيادة الفرح والحب وقوة العمل والخلق لدينا. بدلاً من إرهاق أنفسنا في مطاردة رغباتنا السيئة، دعونا نركز على تلك التي تزيد من فرحتنا، لأن أفضل طريقة للتغيير هي الرغبة في ما يرضينا. هذا ما يكتبه سبينوزا في نهاية كتاب *L'Éthique* [**الأخلاق**]، هذه الجملة القوية التي تتعارض مع كل ما تعلمناه خلال ألفي وخمسمئة عام من الأخلاق الزهدية: "النعيم ليس ثمن الفضيلة، بل هو الفضيلة

نفسها؛ وهذا الإشباع لا يتمّ الحصول عليه من خلال تقليل شهيتنا الحسية، ولكن على العكس من ذلك، فإن هذا الإشباع هو الذي يجعل من الممكن تقليل شهيتنا الحسيّة"[٦٤]

٢

نيتشه و"الرغبة الكبيرة"

"اللّعنة! اقترب الزمن الذي لا يعود فيه الإنسان
يرمي سهام رغبته فوق البشر،
ولا تعود أوتار قوسه قادرة على الاهتزاز"

فريدريك نيتشه (القرن التاسع عشر)

كذلك، يدعونا سبينوزا إلى زيادة قوتنا الحيوية بدلاً من الحدّ منها أو تقليلها وزيادة الفرح الذي يصاحبها. إنه يدعونا إلى وليمة الرغبة، لأن الرغبة هي المحرك الحقيقي لحياتنا، وقوتنا على العمل، ودافعنا الإبداعي. ثمة فيلسوفان كبيران آخران استلهما بدورهما من هذه الأخلاق السبينوزية للرغبة والفرح: فريدريك نيتشه وهنري برغسون.

تقليل الرغبة هو تقليص الحياة

"أنا مندهش ومسرور للغاية! لديّ سلف ويا له من سلف!"، هذا ما كتبه فريدريك نيتشه في ٣٠ تموز/ يوليو، ١٨٨١ كان يومها في السادسة والثلاثين من عمره، وقد استقال لتوه، لأسباب صحية، من منصبه كأستاذ فقه اللغة في جامعة بازل من أجل تكريس نفسه للفلسفة والكتابة. كان قد قرأ أخلاق سبينوزا وستلهمه هذه القراءة بالحدس العظيم لأعماله اللاحقة: من *Gai savoir* [**العلم المرح**] (١٨٨٢) إلى *Ecce homo* [**هذا هو الإنسان**] (١٨٨٨) مروراً بـ*La Généalogie de la morale* [**جينالوجيا الأخلاق**] (١٨٨٧) و*Ainsi parlait Zarathoustra* [**هكذا تكلّم زرادشت**] (١٨٨٥). تتعارض كتابات نيتشه تماماً مع كتابات سبينوزا. لقد قام هذا الأخير ببناء "أخلاقه" كنظام منطقي ومتماسك يميل إلى الكمال الهندسي، مع التعريفات والبديهيات والقضايا والتوضيحات، إلخ. أما نيتشه فكان ينوي أن "يجعل من الفلسفة ضربات مطرقة" معتمداً في ذلك على الشذرات والأقوال المأثورة، أكثر من اعتماده على البراهين المنطقية الطويلة. كما أنه تبنّى عن طيب خاطر نبرة استفزازية "لإيقاظ" معاصريه، فأتى عمله، لهذا السبب، مليئاً بالتناقضات والمفارقات. إن مسألة الرغبة لا تفلت من هذه المفارقات التي، كما سنرى، ليست مستعصية على الحل، ولكن يمكن لها أن تزعزع استقرار أكثر من قارئ واحد.

يستعير نيتشه من سبينوزا الموضوع المركزي لفكره الأخلاقي:

الكوناتوس، القوة الراغبة للإنسان التي تدفعه إلى النمو والازدهار والسيطرة والعمل وتعميده "إرادة القوة" هذا هو السبب في أنه يهاجم بعنف كلّ الفلسفات أو الديانات الزهدية التي تهدف إلى تقليل الرغبة أو القضاء عليها. تقليل الرغبة هو تقليص الحياة. إنه إنكار إرادة القوة التي تميز الحياة والاندفاع الإبداعي الذي يصاحبها. "لم نعد معجبين بأطباء الأسنان الذين ينزعون أسناننا كي لا نتألم بعد الآن"، هذا ما كتبه في *Le Crépuscule des idoles* [**غسق الأوثان**] قبل أن يوجه نقده للمسيحية: "تحارب الكنيسة الأهواء عن طريق الاستئصال الجذري: فممارستها، وعلاجها يكمنان في الإخصاء. إنها لا تسأل أبداً: "كيف نُروحن الرغبة ونجملها ونؤلهها؟" – لطالما وضعت ثقل الانضباط على الإبادة (الشهوانية، الكبرياء، الرغبة في الهيمنة والتملك والانتقام). لكن مهاجمة العاطفة من جذورها هي مهاجمة الحياة من جذورها: ممارسة الكنيسة ضارة بالحياة..."[٦٥]. في مكان آخر، يهاجم أيضاً البوذية، بالتأكيد بشكل أقلّ عنفاً، للأسباب عينها (الإرادة التي تنقلب على الحياة) ويشعر بالقلق بشأن انعطاف الثقافة الأوروبية "نحو بوذية جديدة! نحو بوذية أوروبية! نحو العدمية!"[٦٦]

هذا النقد الراديكالي للتقاليد التقشفية التي تهدف إلى إضعاف الرغبة لا يعني بالنسبة إلى نيتشه أنه يجب على المرء أن يستسلم لكل رغبة. يعترف بأن الدوافع والرغبات والعواطف يمكن أن تحطّ من قدرنا، ولكن من المناسب بعد ذلك، كما قال لتوه،

إضفاء الروحانية عليها، وتجميلها، ورفعها بالعقل وبالتأثيرات الأكثر نبلاً (الحب، والفرح، والامتنان)، بطريقة مشابهة جداً لما يقترحه سبينوزا. لذلك فهو يدعو إلى التحول، إلى كيمياء الرغبة.

الرغبات الضيقة لـ"الرجل الأخير"

يصف نيتشه جميع أخلاقيات نفي العالم والحياة بـ"العدمية" ويحدد شكلين رئيسيين: شكل الأديان التي تدين هذا العالم وفقاً لـ"عالم خلفي"، عالم متسامٍ غير موجود. ولاحقاً، عالم الأشخاص الذين، في حين أنهم لا يعرفون كيف يقاومون دوافعهم، يريدون أن يعيشوا بحذر ويبحثوا عن الأمان فقط، والذين يشكون من الحياة بمجرد أن تتشكل عقبات أو اختبارات. هؤلاء الأفراد "المستاؤون" يطمحون إلى الحفاظ على الصحة كهدف أسمى. إنهم يحيون أكثر مما هم يعيشون. يفضلون الملذات الصغيرة على الأفراح العظيمة. إنهم يخفون الموت ويحدون من رغباتهم حتى لا يجازفوا ويتجنبوا المعاناة. في رائعته، **هكذا تكلم زرادشت**، يعارض نيتشه شخصية "الرجل الخارق"، الذي يؤكد تماماً إرادته في السلطة، إلى شخصية "الرجل الأخير" (der letzte Mensch)، الذي يمثل الحالة السلبية للعدمية، التي من خلالها لن يرغب الإنسان أكثر من الصحة والرفاهية والأمن، وسوف يفرح بافتقاره إلى الطموح. بعد أن أدرك أن الجماهير لم تعد تريد أن تسمع

عن الرجل الخارق، أطلعها زرادشت على الشكل الحقير لآخر رجل كانت تطمح إليه: "لقد حان الوقت للإنسان كي يحدد هدفه لنفسه. حان الوقت للإنسان أن يزرع بذرة أمله الأعلى. الآن لا تزال تربته غنيّة جدّاً. لكن هذه التربة، في يوم من الأيام، ستكون فقيرة وقاحلة ولن تتمكن أي شجرة عظيمة من النمو هناك. اللّعنة! اقترب الزمن الذي لا يعود فيه الإنسان يرمي سهام رغبته فوق البشر، ولا تعود أوتار قوسه قادرة على الاهتزاز! أقول لكم: لا يزال عليكم أن تحملوا الفوضى بداخلكم لتتمكنوا من إنجاب نجم راقص. أقول لكم: أنتم تحملون في داخلكم الفوضى. اللعنة! لقد اقترب الزمن الذي لن يعود فيه الإنسان يضع نجماً في العالم. اللّعنة! لقد اقترب زمن أشدّ الناس حقارةً، الذين لم يعودوا يعرفون كيف يحتقرون أنفسهم. هنا! أبين لكم الرجل الأخير". فأجابه الجموع: "اجعلنا هؤلاء الرجال الأخيرين! واحتفظ لنفسك بإنسانك الخارق!"[٦٧]

الرجل الأخير هو رجل الاستياء وإنكار الحياة (لأنه يريد فقط الاحتفاظ بالسعادة والراحة). إنه لا يعرف كيف يخلق ولا كيف يحب ولا كيف يرغب، حتى لو لم يكن على دراية بذلك دائماً، لأنه يعتقد أنه يحب الحياة لأنه يعشق الصحة ويعرف كيف يستهلك القليل من احتياطاته من المتعة وهي التغذية والجنس: "سيكون لدينا متعة صغيرة للنهار ومتعة صغيرة أخرى لليل؛ لكننا سنحترم الصحة"[٦٨] هذا الرجل ضيق الأفق، الذي لم يعد يطمح إلى تجاوز نفسه ويرفض كلّ المعاناة التي تسببها الحياة، هو عادة

الرجل الغربي الحديث الذي حلّ محل رجل الاستياء الآخر الذي كان الرجل المتدين. العدمية الدينية، التي رفضت العالم والرغبة والحياة باسم عالم آخر، تلاها بالتالي شكل جديد من العدمية، التي ترفض هذه المرة الحياة والرغبة الكبيرة باسم الصحة والأمن.

"الرغبة العظيمة" للرجل الخارق

يمثل الرجل الخارق بالنسبة إلى نيتشه، عكس ذلك، الرجل الذي يضطلع بالحياة بشكل كامل والذي لا يسعى بأي ثمن للهروب من الموت. إنه موجود بشكل كامل داخل التأكيد ويقول "نعم مقدسة كبيرة" للحياة، لأنه يحبها كما هي، وليس كما يود أن تكون. لذلك يدعونا نيتشه إلى تأكيد إرادتنا في السلطة، والرغبة الكاملة، والتفوق على أنفسنا، وتطوير إبداعنا، وكذلك القبول بالعالم والحياة. هذا هو السبب في أنه اختار صيغة رواقية نموذجية شعاراً له: *Amor fati* ("أحب مصيرك"). مثل الرواقيين، لم يعد الأمر يتعلق بالقتال ضد أحداث المصير، تلك التي لا تعتمد علينا ولا يمكننا تغييرها، بل تتعلق بالرغبة فيها. وليس فقط في أن نريدها في هذه الحياة، ولكن أن نكون قادرين على رغبتها مرات لا تحصى من خلال تخيل "عودتها الأبدية"[٦٩] بهذا المعنى، سيكتب نيتشه في كتابه الأخير، **هذا هو الانسان**: "لم يكن لدي يوماً أيّ رغبة" وبهذا يشير الفيلسوف إلى أنه لا يرى أي جهد

في حياته لمخالفة مصيره. لقد عرف كيف يتقبل كل أحداث قدره حسب الضرورة كما المرغوب فيها، بدءاً من صحته السيئة. عرف أيضاً كيف يتحكم في دوافعه وعواطفه. لكن في الوقت عينه، يؤكد نيتشه، الذي يحب تنمية التناقضات، أنه يجب على المرء أن يرغب تماماً. في كتابه **هكذا تكلم زرادشت**، يقول: "هناك شيء في داخلي غير راضٍ وغير قابل للإرضاء يريد أن يرفع صوته. إنه الليل، تنبت رغبتي مثل الربيع، تريد أن ترفع صوتها"[٧٠]. من ناحية، يتعلق الأمر بقول نعم للحياة، لكل الحياة، ولكن من ناحية أخرى، من الضروري التغلب على "الإرهاق الكبير" للعدمية التي تخلت عن "الرغبة الكبيرة"، تلك المتعلقة بهذا التجاوز الثابت للذات (*Selbst-überwindung*)، من هذا الدافع الخلاق وإرادة القوة، التي تدفعنا إلى التأكيد، والنمو، والوفاء بأنفسنا. يمكننا أن يقول إنه مع الرواقيين، يدين نيتشه الرغبة-الافتقار عند أفلاطون والسعي الوحيد وراء المتعة، ولكن مع سبينوزا – وضد الرواقيين – يؤكد ضرورة الرغبة كقوة والسعي وراء الفرح.

ضد "الرغبة الضعيفة"، التي هي في الوقت عينه إذعان لدوافعنا ورفضنا للحياة، فإنه يدعو إلى رغبة قوية تشجّع على التحكم في دوافعنا، وحب الحياة غير المشروط وتجاوز الذات في زخم إبداعي ثابت. في مواجهة أولئك الذين لم يعودوا يرغبون (أي الذين لم يعودوا يرغبون في أي شيء سوى الأشياء السهلة والمندفعة)؛ في مواجهة أولئك الذين لم يعودوا يحبون (أي الذين يحبون فقط

بطريقة لطيفة أو خادعة)؛ في مواجهة أولئك الذين لم يعودوا يعيشون (أي الذين يفضلون البقاء على الحياة الواقعية)، ينادي نيتشه بـ"الرغبة الكبيرة"، الحب الحقيقي، الحياة الكاملة، وذلك مهما كان الثمن. "لا يمكن للإنسان أن يخلق إلا في المحبة فقط، أي في الإيمان غير المشروط بالوفرة والعدالة"[٧١]، مثلما يكتب. لذا فهي مسألة الإيمان بالنفس والإيمان بالحياة التي تُمنح لـ"جوهر الوجود الأكثر حميمية"[٧٢]، وهو الهبة، والإبداع، وحركة السمو الذاتي المستمر. كما كتب فرانسيس غيبال Francis Guibal: "كل عمل نيتشه هو مجرد دعوة للمضي قُدماً، وإطلاق كل الإمكانات الحيوية لدى الجميع، وخلق الذات في علاقة بريئة وغير تفاعلية مع الاختلافات والآخرين. فقوة نيتشه وشدة رغبته تحرر الفرح والضحك المأسَوي في داخلنا. دعوة إلى تحول لا نهاية له، إلى موافقة عاطفية على جميع جوانب الواقع، في الفرح والمعاناة، ليلاً ونهاراً لا ينفصلان"[٧٣]

مدح النشوة

زرادشت هو نبي ثقافة جديدة تتكون من عفوية طفولية، وإبداع، وتمسك عاطفي بالحركة الإبداعية للحياة والتي سيكون ديونيسوس، إله السكر والرقص، رمزاً لها. لأن السكر بالنسبة إلى نيتشه هو الشرط الأساسي لكل الخليقة: "لكي يكون هناك

فنّ، ولكي يكون هناك أي عمل أو تأمل جمالي، فإن الحالة الفسيولوجية الأولية ضرورية: السّكر"[٧٤]. مهما كان سبب سكرنا، ما يهم هو أن نعيش تجربة هذه الحالة المعدلة من الوعي التي تعطينا هذا الشعور بالقوة المتزايدة، والامتلاء، والإنجاز، وهذا الشعور بالارتباط بالكل. عندئذٍ نصبح مبدعين، ملهمين، محولين لأنفسنا وللعالم. لا يقول بودلير Baudelaire أي شيء آخر: "يجب أن تكونوا دائماً في حالة سكر. كل شيء هنا: هذا هو السؤال الوحيد (...) اشربوا الخمر. اسكروا طوال الوقت! النبيذ أو الشعر أو الفضيلة، كما يحلو لكم"[٧٥]

٣

تنمية الزخم الحيوي والشعور بالحياة الكاملة

"الحياة لا تقتصر على النمو والحفاظ على الذات،
بل هي مواجهة المخاطر والانتصار عليها"

جورج كانغيلهم (القرن العشرون)

يدفع نيتشه زرادشت إلى القول: "والحياة نفسها أخبرتني بهذا السرّ: 'انظر، قالت، أنا من يجب أن يتغلب على نفسه دائماً'"[٧٦] بعد عقود قليلة، نشر الفيلسوف الفرنسي هنري برغسون كتاباً رئيسياً بعنوان *L'Évolution créatrice* [**التطور المُبْدع**] (١٩٠٧)، وسع فيه الفكر السبينوزي والنيتشوي، في ضوء العلوم البيولوجية في عصره. يتماهى برغسون بوضوح مع سبينوزا عندما كتب: "للفيلسوف فلسفتان فقط، فلسفته الخاصة وفلسفة سبينوزا". لكنه يطيل أيضاً من حدس نيتشه حول القوة الإبداعية للحياة، والتي تميل

باستمرار إلى تجاوز نفسها.

برغسون والزخم الحيوي

يطور برغسون أطروحة "الإبداع الدائم للحداثة" في العمل في الطبيعة. يوازن بينهما، ويدعو إلى تجاوز التفسيرين العظيمين لتطور الحياة. من ناحية، من أرسطو إلى لايبنتز Leibniz، يعتبر التفسير النهائي أن الطبيعة تسعى إلى هدف. لذلك يتم تحريكها من خلال سبب نهائي. على العكس من ذلك، فإن العلم الحديث منذ ديكارت يقدم تفسيراً ميكانيكياً للتطور: جميع المعلمات الأولية تتكشف ميكانيكياً، من دون اتباع نهاية معينة (سبب فعال). ينوي برغسون إظهار أن هاتين الفرضيتين خاطئتان، لأنهما تؤكدان أن كل شيء يُعطى منذ البداية: إمّا من خلال نيّة أولية، وإمّا من خلال بيانات مادية أولية، يمكن من خلالها استنتاج ما لم يحدث بعد. بالنسبة إلى هذه الأطروحات، يعارض برغسون نظريته عن "الزخم الحيوي"، استناداً إلى العديد من الملاحظات البيولوجية التي تظهر أنه لا توجد خطة متوقعة أو مستقبل يمكن التنبؤ به من البيانات الأولية، لأن تطور الحياة لا يمكن التنبؤ به: فهي تخترع نفسها باستمرار في إبداع زخم خلاق. وبالتالي فإن الزخم الحيوي يحدد هذه الحركة الإبداعية الدائمة التي تصاحب تطور الحياة والكائنات. إنه لا يسمح للحياة فقط بالتغلب على العقبات التي

تنشأ، ولكن أيضاً تتكشف باستمرار إلى أشكال جديدة بمجرد أن تحقق نفسها في شكل دقيق. وبالتالي يهاجر باستمرار لإطالة أمد حركته، مما يخلق حداثة. يشكل ظهورُ الوعي البشري، الذي يجعل الحرية ممكنة كما التغلب على الغريزة، خطوةً حاسمة في هذا الدافع الإبداعي، الذي يشكل الفن والتصوف ذروته. ومن ثم فإن هذا الزخم في الحياة يتميز "بدفق داخلي هائل[٧٧]"، سواء على مستوى النوع أو الفرد. نحن جميعاً مدعومون، متجاوزون، مدفوعون بالزخم الحيوي، الذي يشجعنا على التقدم، والنمو، والتكيف، والتطور، وخلق أنفسنا وابتكارها. وهكذا تتماهى قوة برغسون الحيوية مع قوة أرسطو الراغبة وقوة رغبة سبينوزا وإرادة نيتشه في السلطة. لكن برغسون يؤكد على البُعد التاريخي المنقوش في تطور الحياة وطابعها الإبداعي البارز. كما يهدف إلى إظهار أن كلّ واحد منّا مدعو لإعادة الاتصال داخلياً بهذا الزخم الحيوي الذي ينعش العالم، للتواصل مع حركته وقوته الإبداعية: "أحد أهداف التطور المبدع هو إظهار أن الكل له طبيعة الذات نفسها، وأن المرء يستوعبها من خلال تعميق الذات أكثر فأكثر"[٧٨]

يقترح برغسون شيئاً تمكنّا جميعاً من تجربته: هذا الفرح العميق الذي نشعر به عندما نشعر بالارتباط التام بالعالم والطبيعة والحياة. يبدو الأمر كما لو كنّا في مكاننا الصحيح في أوركسترا نعزف ما هو مطلوب منّا. نشعر بالتناغم مع سمفونية العالم. الأنا الخاصة بنا مرتبطة بالكل. نشعر أن لدينا علاقة سحرية مع الحياة.

يمر زخم الحياة الحيوي من خلالنا ونثريه بملاحظتنا الشخصية من خلال أن نصبح مبدعين بدورنا، أو من خلال زيادة الوعي بحركة امتنان. ما التجارب العالمية التي تسمح لنا بالتواصل مع هذا الزخم الحيوي وتنميته؟

طوّر من إبداعك

من الواضح أن الإبداع هو أول تجربة تتبادر إلى الذهن. أعني بالإبداع ليس الإبداع الفني فحسب، بل أعني أيضاً بشكل عام حقيقة أن تكون مبدعاً في جميع المجالات: يمكن لرجل أعمال، رياضي، طباخ، حرفي، مفكر، أن يكون مبدعاً. لقد طور لاعبو كرة قدم مثل بيليه Pélé ومارادونا Maradona وبلاتيني Platini وزيدان لعبة إبداعية مليئة بالوحي والإبداع بشكل بارز. معظم رواد الأعمال الناجحين، في أي مجال، هم مبدعون وبديهيون ويدينون بنجاحهم للجديد الذي تمكنوا من خلقه. يمكن للحرفي إظهار الإبداع، أو ابتكار تقنيات جديدة أو نماذج جديدة، أو تشكيل المادة بطريقة أصلية، تماماً كما يمكن للمفكر ابتكار مفاهيم جديدة أو إنشاء توليفات أصلية ومفيدة من المعرفة. الفن، بالطبع، هو تجربة إبداعية بارزة، سواء من خلال العمل الأصلي الذي تم إنشاؤه أو من خلال تفسيره: يمكن للممثل أن يكون مبدعاً مثل مؤلف المسرحية، تماماً كما يمكن للموسيقي أن يكون

مبدعاً مثل المؤلف. من خلال الإبداع، من خلال إبداعنا، نشارك بصورة مباشرة في القوة الإبداعية للحياة.

عندما نبتكر، نشعر بأننا على قيد الحياة بشكل كامل، لأن الإبداع يزيد من حيويتنا. كما قال كامو Camus، "الخلق هو العيش مرتين"[٧٩] ترفع العملية الإبداعية رائحة الحياة، وتكثف الزخم الحيوي، وتمنحنا الشعور بأننا على قيد الحياة. إنه شيء أدركه تماماً عندما أكون في منتصف وظيفة الكتابة وأشعر فجأة بالإلهام من جراء فكرة جديدة، من خلال صدام سعيد للكلمات، أو عندما أتمكّن من التعبير عن مفهوم معقد عادل وواضح. يمكن للفرح أن يغزوني، وغالباً ما يكون لدي انطباع بأن هذا الإلهام الداخلي بالكامل يأتي مع ذلك من مكان آخر، كما لو أن الكون أو الحياة قد تنفست في داخلي. الأطفال أنفسهم، من خلال اللعب، يعبرون تلقائياً عن إبداعهم وغالباً ما تتضمن الأساليب التعليمية الأكثر فاعلية طبيعة مرحة تسمح للصغار بالشعور بالإبداع أثناء التعلم. في كتابها *Les Lois naturelles de l'enfant* [القوانين الطبيعية للطفل]، أظهرت سيلين ألفاريز Céline Alvarez، على سبيل المثال، بوضوح أنه يجب السماح للأطفال بمتابعة رغبتهم في التعلم. أخبرني صديق محامي ضرائب أنه يحب وظيفته لأنها تسمح له بممارسة إبداعه مثل صديق مدرّس آخر لا
بفرح في علم التربية. في الواقع، تترك العديد من المهن هذا الباب مفتوحاً للتعبير عن إبداعنا. بالطبع، هناك أيضاً مهنٌ يصعب فيها

التعبير عنها: وظيفة تؤدي فيها حركات متكررة، على سبيل المثال، أو عمل إداري شاق، إلخ. من الضروري إذاً، حتى لا تغرق في الحزن وفي تراجع الزخم الحيوي، أن تكون قادراً على إظهار الإبداع في مكان آخر: في الفن، والطبخ، والرياضة، والترفيه، إلخ.

الارتباط بالطبيعة

منذ طفولتي، فهمت شيئاً مهماً: يجددني التواصل مع الطبيعة. حين كنت صغيراً، وعندما كنت أشعر بالحزن أو الكآبة، كنت أذهب إلى حديقة منزل العائلة الكبيرة وأقضي وقتاً في تسلّق الأشجار، أو اللعب في الجدول الصغير الذي يحدّ المنزل، أو أستلقي ببساطة فوق العشب ناظراً إلى الغيوم. في لمح البصر، كنت أشعر بتحسن، وبتناغم أكثر، وسعادة. كشخص بالغ، اخترت بالتالي أن أقضي معظم وقتي في الريف وفي كلّ مرة أضع يدي في حوض الخضراوات الخاصة بي، أو أمشي في الغابة، أو أسبح في البحر، أشعر بأنني بحال أفضل، بفرحة، ويتجدد جسدي وعقلي. كما أن الاتصال بالحيوانات يجعلني أشعر أنني بحالة جيدة. لقد أتاح لي العيش في الريف أن يكون لدي كلاب وقطط وكانت رفقتهم تجلب لي الكثير دائماً، خاصة أنني كنت دائماً ألتقط حيوانات مهجورة وقد أظهرت لي بعد ذلك اعترافاً مؤثراً. كم مرة، عندما مررت بوقت عصيب، مثل الفجيعة أو الانفصال، أتت قططي

لتخرخر في وجهي لتهدئتي، أو كم ساعدتني كلابي، عبر رفقتها المُحبة والمبهجة، على التغلب على مصاعب الحياة هذه واستعادة الزخم الحيوي وفرحة الحياة.

أحتاج إلى الطبيعة لكي أجد الإلهام. لا بدّ أنني كتبت نحو خمسين كتاباً، لكنني لم أستطع أبداً كتابة سطر واحد في المدينة! عندما أكتب، أذهب للتنزه لتغذية أفكاري وأحب أن أكتب أمام منظر طبيعي جميل. حتى لو أحببت حقاً بعض المدن الكبيرة (مثل باريس أو نيويورك أو روما أو أمستردام)، بعد بضعة أسابيع متتالية في المدينة، أشعر بالفراغ والقلق والتوتر أكثر فأكثر. في حين أن الارتباط بالطبيعة يزيد من حيويتي ويجعلني مُلهَماً ومُبدِعاً، فالعيش في المدينة يقلل ذلك ويفقدني الإلهام. بالطبع، كلنا مختلفون وأعرف كتّاباً، على العكس من ذلك، لا يجدون إلهامهم إلا في المقاهي! يمكن لبعض الأشخاص، الذين لم يختبروا الريف وهم أطفال، أن يشعروا سريعاً بالضياع والقلق في الطبيعة. ولكن، بشكل عام، يحتاج البشر إلى هذه الصلة الأساسية مع الطبيعة ليشعروا بالارتباط والسلام، وللتجديد، والتواصل مع الزخم الحيوي. ليس من قبيل المصادفة أن الأشخاص الذين حالفهم الحظ في الحصول على حديقة أو العيش في المناطق الريفية، خلال فترة الحجر الأولى لعام ٢٠٢٠، عاشوا ذلك بشكل أفضل بكثير، وقد أعقب ذلك طفرة في العقارات في وسط الطبيعة، لأن سكان المدينة الذين أجبروا على عزل أنفسهم في شقق صغيرة غالباً ما شعروا بالحاجة

إلى مغادرة وسط المدينة للاستقرار في الريف وإيجاد مساحات أكبر.

كان الطبيب النفسي السويسري كارل غوستاف يونغ قد حذر بالفعل، في منتصف خمسينيات القرن الماضي، من الخطر النفسي الذي يمثله انفصال الانسان الغربي الحديث عن الطبيعة: "لم تعد الأحجار والنباتات والحيوانات تتحدث إلى الإنسان. انقطع اتصاله بالطبيعة واختفت معه الطاقة العاطفية العميقة التي ولّدتها علاقاته الرمزية"[٨٠]. كان يونغ قد لاحظ بالفعل أن هذا الانفصال كان مصدر العديد من اضطرابات العصاب والقلق. وقد تعاظمت هذه الملاحظة منذ ذلك الحين، ويتحدث علماء النفس الأميركيون اليوم عن "اضطراب عجز الطبيعة"[٨١] للإشارة إلى الأمراض المتعددة الناتجة عن هذا الاقتلاع: القلق والتوتر واضطرابات الانتباه والبصر والاكتئاب وما إلى ذلك. إنهم قلقون بشكل خاص بشأن الأجيال الجديدة من الأطفال الذين لم يعد لديهم أي اتصال بالطبيعة (يوصفون بـ"أطفال داخل المنزل" أو "أطفال تحت الجرس") والذين نلاحظ عليهم أعراض الاكتئاب، وتظهر عليهم أعراض انخفاض في الحيوية، والرغبة، والزخم الحيوي.

الطبيعة بلا شك هي أفضل عشيقة للحياة. من خلال مراقبتها، نكتشف التوازن الاستثنائي للنظم البيئية: تلعب كل نبتة وكلّ حيوان دوراً مهماً في الحفاظ على انسجام الكل. لا تخاف الطبيعة من

الاختلاف: بل على العكس، إنها ثراؤها. توجد في كل مكان في الطبيعة ديناميكية من الترابط – كل شيء يتفاعل مع كل شيء – مما يجعل الحياة تعاش وأكثر حيوية. نحن نرى قوة الحياة في كل مكان تعمل في الطبيعة، وقدرتها على المقاومة والتكيف والإبداع، ولهذا أيضاً نحتاج إلى التواصل معها كنموذج لحكمة الحياة.

تسكن جسدك وتغذّي عقلك

لكي نكون متصلين بالزخم الحيوي، من الضروري أيضاً أن نسكن أجسامنا، لأننا نلتقط طاقة العالم بحواسّنا الخمس. ومع ذلك، فإن إحدى نتائج الانفصال عن الطبيعة هي الانخفاض الكبير في تصوراتنا الحسيّة. تتفاقم هذه الظاهرة بين الشباب من خلال الوقت الذي يقضونه أمام الشاشات المخصصة لألعاب الفيديو أو الشبكات الاجتماعية أو العمل الفكري. ينتج عن هذا تخويل دماغي قوي يؤدي إلى نقص في الانتباه الحسي. المعرفي مرهق والإحساس غير كافٍ. الظاهرة لا تعود إلى اليوم. في عام ١٩١٠، لاحظ الطّبيب السويسري، روجيه فيتوز Roger Vittoz، أن العديد من سكان المدن يعانون من اضطرابات عصبية وفي الانتباه مرتبطة بالخلل الدماغي. ثم طوّر علاجاً لهذه الاضطرابات من خلال إعادة تأهيل السيطرة الدماغية على أساس الإدراك الحسي وتنمية الوعي. تتمثل طريقته في مساعدة المريض على التخلي

عن السيطرة الدماغية من خلال ممارسة الاسترخاء، ثم استعادة الوعي بأحاسيسه. يكتشف المريض تدريجياً متعة اللمس والرؤية والتذوق والشم والاستماع. وهكذا يتعلم إعادة الاتصال بإدراكاته الجسدية من خلال تمارين بسيطة، مثل تذوق حبة عنب ببطء، أو لمس جسم بارد بينما يكون حاضراً تماماً عند هذا الإحساس. هذا التأهيل له تأثير على الدماغ ويزيل الاضطرابات العصبية التي تصيب المريض.

ألهمت هذه الطريقة إلى حدّ كبير ممارسة اليقظة المعاصرة التي طورها الطبيب الأميركي جون كابات زين Kabat–Zinn Jon، وهو نوع من التأمل العلماني الذي يساعد على التخلي عن السيطرة العقلية وإعادة الاتصال بالأحاسيس الجسدية لتقليل اضطرابات الانتباه والقلق. أنا نفسي عانيت من اضطرابات الانتباه عندما كنت شابّاً، اتبعت علاجاً باستخدام طريقة فيتوز التي أثبتت فعاليتها للغاية وكنت أمارس التأمل الذهني لأكثر من خمسة وثلاثين عاماً. وهكذا تمكنت من ملاحظة، وما زلت ألاحظ، فعالية هذه الممارسات التي تساعد على الشعور بحضور أكبر في العالم. لأنه إذا كنت تعيش في وسط الطبيعة وتفكر في مخاوفك، فعندما تمشي هناك، لن تحصل على أي فائدة! على العكس من ذلك، عندما نسكن أجسادنا، عندما نكون حاضرين تماماً لكل إحساس، لكل رائحة، لكل التفاصيل، لكل صوت، نشعر بأننا أحياء حقاً وبالتالي أكثر بهجة ورغبة. تعتبر الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي، بدءاً من

المشي أو ركوب الدراجات عندما تذهب إلى العمل، مفيدة للغاية. عندما يكون الجسم في حالة حركة، لا يتجدد جسمنا ويحافظ على توازن جيد للوظائف الحيوية (القلب والنفس) فحسب، بل نشعر أيضاً بمزيد من التناغم والحيوية والهدوء والبهجة. لذلك فإن ممارسة النشاط الرياضي اليومي بوعي كامل هو وسيلة ممتازة لتنمية الزخم الحيوي.

إذا كان سكن الجسد أمراً أساسيّاً لتطوير الزخم الحيوي وجعل قوّتنا الرّاغبة تنمو، فإنّ الأمر نفسه ينطبق على الروح أو النفس (أياً كان الاسم الذي نطلقه على باطنيتنا). يجب أن تتغذى روحنا، نفسنا، وإلا نضمر جزءاً أساسياً من كياننا. كثير من الأشخاص المحبطين أو المكتئبين يكونون كذلك لأنهم لم يطوروا حياة داخلية. في عام ٢٠١٠، نشرت كتاباً بعنوان *Petit traité de vie intérieure* [أطروحة صغيرة عن الحياة الداخلية] لمس عدة ملايين من القراء، لأنه ذكّر بمزيج من التأملات الفلسفية والأمثلة الملموسة بضرورة تطوير حياة المرء الداخلية من أجل أن يكون إنساناً كاملاً ولكي يزدهر بعمق. تتغذى الحياة الداخلية إلى حدّ كبير من خلال مساهمة المعرفة والقراءة والتأملات، ممّا يسمح لنا بإرضاء ذكائنا وزيادته ومعرفة العالم بشكل أفضل. لكنها تتغذى أيضاً على الاستبطان والتأمل ومراقبة الذات. عندما تنشأ عاطفة بداخلنا، نتعلم ملاحظتها، أو تذوقها، أو التعامل معها، بدلاً من قمعها أو

تركها تتدفق من خلالنا من دون وعي. عندما أشاهد فيلماً أو أقرأ الصفحات التي تحركني، على سبيل المثال، أحبّ قضاء بعض الوقت في صمت في الاستمتاع بهذه المشاعر بدلاً من استئناف نشاط آخر على الفور. وهكذا نتعلم كيف نعيش مع أنفسنا، ونتمتع بكوننا وحدنا كي نفكر، ونتأمل، ونتذوّق الأحاسيس أو العواطف. بعبارة أخرى، لتذوق حالتنا النفسية. هذا النشاط الداخلي يجعلنا على قيد الحياة أكثر بكثير ممّا لو كنّا نعيش فقط خارج ذواتنا، حيث يتم إغراؤنا وتقليبنا باستمرار من خلال محفزات بيئتنا.

تعيش والدتي، التي بلغت حديثاً السابعة والتسعين، في دار لرعاية المسنين لأنها لم تعد قادرة على المشي. تقضي وقتها في القراءة والصلاة والتفكير وهي تُظهر حيوية ويقظة غير عادية. ذات يوم عندما كنت أتناول وجبة طعام معها، أذهلتني حقيقة أن المقيمين الآخرين، على الرغم من أنهم أصغر سنّاً منها، كانوا فاترين تماماً وغير مبالين ويبدو عليهم الاكتئاب. أشارت إليّ، "هؤلاء أناس يموتون ببطء من الملل، لأنهم لا يقرؤون، لم يعودوا مهتمين بأي شيء، كما يفقد الكثيرون منهم ذاكرتهم بسرعة كبيرة لأن خلاياهم العصبية لا تعمل بشكل كافٍ" عندما تكون لديك حياة داخلية، عندما تحرث عقلك، فلن تشعر بالملل أبداً. لدينا دائماً شيء نفكر فيه، نتأمله، ونتعلم منه، نرغب فيه، ما يحفزنا ويجعلنا أحياء.

تحتاج الروح البشرية أيضاً إلى التأمل حتى تكون راضية تماماً. بالنسبة إلى أفلاطون أو أرسطو أو أفلوطين، فإن التأمل – سواء

في جمال العالم أو الجمال الإلهي – هو النشاط النهائي الذي تتطلع إليه عقولنا للاستمتاع والراحة بشكل كامل. هكذا يكتب أرسطو في نهاية كتابه **علم الأخلاق إلى نيقوماخوس**: "بما أن الروح صفة إلهية، فإن الوجود المطابق للروح سيكون، بالنسبة إلى الحياة البشرية، إلهياً حقاً. لذلك يجب ألا نستمع إلى الأشخاص الذين ينصحوننا، بحجة أننا بشر، بالتفكير فقط في الأشياء البشرية، والتخلي عن الأشياء الخالدة بحجة أننا بشر. دعونا، على العكس من ذلك، نفعل كلّ ما في وسعنا لنجعل أنفسنا خالدين ونعيش وفقاً لأفضل جزء في أنفسنا، لأن المبدأ الإلهي، مهما كان صغيراً في أبعاده، هو أعلى بكثير من كل شيء آخر بقوته وقيمته. إذاً، ما هو ملائم للإنسان هو حياة الروح، لأن الروح هو الإنسان أساساً. إن حياة مماثلة تكون سعيدة تماماً أيضاً"[٨٢]. أحتاج أيضاً بانتظام جداً إلى لحظات التأمل هذه، حيث تتحد روحي بشيء أكبر، بكلّ يتخطاني حيث اسمه قليل الأهمية. غالباً ما أشعر بالحب والفرح في هذه الأوقات ذات الجوانية العميقة، وصلاتي الوحيدة تكمن في أن أقول "شكراً"

تقبّل الموت كي تعيش بشكل متكامل

بقدر ما قد يبدو متناقضاً للوهلة الأولى، أنا مقتنع بأن من أفضل الطرق للعيش بشكل كامل والشعور بالحياة الكاملة هو تقبل

الموت. إذا كانت حياتنا كلها منظمة حول الخوف من الموت، فمن المحتمل جداً أن نعيش بطريقة ضيقة. لقد رأينا أن نيتشه شجب بشدّة هذا الشكل الجديد من العدمية التي تتمثل في السعي وراء الأمن والصحة قبل أي شيء آخر. لأن هذا الهوس يجعلنا نعيش بطريقة ضيقة مدفوعة بالخوف الدائم من حدوث شيء ما لنا. الرغبة في تجنب الموت بأي ثمن، تجعلنا نصبح أموات–أحياء. في هذه السنوات الأخيرة، التي تميزت بتفشي وباء كوفيد العالمي، كشف عدد كبير من الأفراد وفي الإدارة السياسية للأزمة عن هذا الهوس بكل شيء صحي. لا شيء يهم أكثر من إنقاذ أكبر عدد ممكن من الأرواح من المرض، حتى على حساب الحرية الفردية والتوازن العقلي والعاطفي للجميع. بعد أندريه كونت سبونفيل، شجبت في ربيع عام ٢٠٢٠ هذه السياسة التي تتمثل في وضع الصحة كقيمة عليا ثم في تموز/ يوليو ٢٠٢١، إنشاء بطاقة الصحة التي انتهكت شعارنا الجمهوري – الحرية والمساواة والأخوة – دائماً باسم الهوس الصحي، في حين كان من العدل استهداف السكان المعرضين للخطر. كم من الناس لم يعودوا يعيشون، خوفاً من الإصابة بكوفيد، حتى لو لم يكن لديهم أمراض مصاحبة، وهذه القيود النفسية الضارة التي فرضناها على الأطفال، بينما هم معنيون قليلاً بالمرض!

يقودنا الخوف من الموت إلى اتخاذ خيارات فردية وجماعية تحدّ من الحياة وتعقمها وتضعفها. ولكن ما الهدف من عيش

مئة عام إذا كنت لا تعيش حقاً! أو إذا كنا نعيش مع مزيلات القلق ومضادات الاكتئاب. في الوقت الحاضر، حلّ Atarax (وهو اسم مزيل القلق) محل *ataraxia*، وهو السلام الداخلي الذي يسعى إليه الأبيقوريون والرواقيون. فبدلاً من الهدوء البهيج، ثمرة الحكمة الفلسفية التي تنظر إلى الموت في وجهه مباشرة، نجد أنفسنا أحياناً مندهشين من الأدوية التي تمنع زخمنا الحيوي. الأمر نفسه ينطبق على المعاناة التي نسعى إلى تجنبها بأي ثمن. إذا كان لا أحد يريد أن يعاني، فإن البعض يقبل مع ذلك إمكانية المعاناة (لأنهم يقبلون إمكانية الموت) من خلال المخاطرة بالعيش بشكل كامل. عندما تحب بقلب مفتوح، فإنك تخاطر بالمعاناة؛ عندما تشارك في أنشطة رياضية مكثفة، فإنك تخاطر بالإصابة؛ عندما تقرر الاستمرار في العيش بشكل طبيعي إلى حدّ ما أثناء الجائحة (وهذا لا يمنعك من اتخاذ الاحتياطات، مثل ارتداء قناع أو إيماءات حاجزة معينة)، فإنك تخاطر بالتعرض للمرض. باختصار، يمكنك تنظيم حياتك بتجنب أي خطر من المعاناة مما يؤدي إلى تقليلها، أو بالعكس بقبولها مما يؤدي إلى زيادة حدتها. ومع ذلك، في هذه الحالة الثانية، نختبر أيضاً أن المعاناة يمكن أن تجعلنا ننمو. يمكن لتجربة أن تجعلنا أقوى، على حدّ تعبير نيتشه: "ما لا يقتلنا يحيلنا أقوى" مثلما تحتاج دفاعاتنا المناعية إلى محاربة الأعداء لتقوية أنفسنا، فإن عقولنا بحاجة إلى التغلب على الصعوبات والعقبات لتقوية نفسها. هذا ما عبّر عنه نيتشه جيداً في هذا المقطع من كتابه

La volonté de puissance [**إرادة القوة**] ذي النبرة السبينوزية: "ما يريده الإنسان، ما يريده أصغر جزء من الكائن الحي، هو زيادة القوة. في التطلع إلى هذا الهدف هناك متعة وكذلك استياء. في كل وصية، يسعى الإنسان إلى المقاومة، ويحتاج إلى شيء يعارضه... وبالتالي، فإن الاستياء، الذي يشكل عقبة أمام إرادته في السلطة، هو عامل طبيعي، والمكون الطبيعي لأي ظاهرة عضوية؛ الإنسان لا يتجنبه، بل على العكس فهو يحتاج إليه باستمرار: أي انتصار، أي شعور بالمتعة، وأي حدث يفترض مسبقاً التغلب على المقاومة"[٨٣].
بعيداً من أي عقيدة مؤثرة تدعونا للبحث عن المعاناة، يدعونا نيتشه إلى المرور بالمعاناة عندما تكون هناك والتغلب عليها، لأنه يعلم أنها يمكن أن تجعلنا ننمو. نجد فكرة مماثلة عند الطبيب النفسي الفرنسي بوريس سيرولنيك Boris Cyrulnik، عندما يتحدث عن الصدمة على أنها "مصيبة رائعة"، إذ كان قادراً على ملاحظة هذه الظاهرة في حياته وفي حياة مرضاه، والتي تسمح لنا بالعودة إلى الوراء لتنمو بعد محنة الحياة. دعونا لا نقصر الحياة على المحافظة البيولوجية فقط: فالحياة هي الاستمتاع والمعاناة؛ إنها التغلب على عقبات النمو؛ هي أن تهتز وتتخطى كل أنواع العواطف والمشاعر؛ هي أن تضحك وتبكي. هي أن تحب أحياناً إلى درجة العطاء؛ هي المخاطرة وتفضيل الحرية على الأمن. هي النظر إلى الموت على أنه جزء كامل من الحياة وليس نقيضها. العيش هو السماح للنفس بأن يسيطر عليها الزخم الحيوي والقوة الراغبة لكياننا كله.

المركبات الحيوية والمبيدات الحيوية

في كتاب نُشر العام ٢٠٢١ – *Élan vital. Antidote philosophique au vague à l'âme contemporain* [الزخم الحيوي. ترياق فلسفي للكآبة النفسية المعاصرة][٨٤] – ابتكرت الفيلسوفة الفرنسية صوفي شاسا Sophie Chassat مفهوماً مثيراً للاهتمام للغاية: مفهوم "biophore" (المركبات الحيوية) و"biocide" (المبيدات الحيوية). تقول "إن الـbiophore (حرفيّاً حاملات الحياة)، هي كل تجربة تنشط وتغذي وتنقل الزخم الحيوي. والـbiophore هي ما يوقظ ويحفز ويخصب الحياة الحيّة"[٨٥]. التجارب التي وصفتها في هذا الفصل تتوافق تماماً مع هذا التعريف، وتضيف صوفي شاسا تجارب أخرى، بما في ذلك تجربة مهمة جداً – التواصل مع الآخرين – سأناقشها بإسهاب في الفصل التالي المخصص للحب. وفي مقابل ذلك، تعتبر الـbiocide (حرفياً ما يدمّر الحياة)، التجارب التي تكسر أو تخنق دوافعنا الحيوية وتصف ثلاثة منها: المثالية والشكوى والمعيار. أنا أؤيد تحليلها بالكامل، لا سيما عندما تدين "السياسة الحيوية المعاصرة، ممّا يجعل إدارةَ أن 'نحيا' مشروعاً سياسياً في حدّ ذاته"[٨٦]، وهي تشير بشكل مناسب للغاية إلى كلمات الطبيب وفيلسوف العلوم جورج كانغيلهم Georges Canguilhem: "معايير الحياة المَرَضية هي تلك التي تُلزم الكائن الحي الآن بالعيش في بيئة 'مقيدة'. وهي تختلف نوعياً، في هيكلها، عن البيئة السابقة للحياة، وفي هذه البيئة المقيدة حصرياً، من خلال الاستحالة التي

يجد فيها الكائن نفسه في مواجهة متطلبات بيئات جديدة، في شكل ردود أفعال أو تعهدات تمليها مواقف جديدة. ومع ذلك، فإن العيش بالنسبة إلى الحيوان، ومن باب أولى للإنسان، لا يتعلق فقط بالنباتات والحفاظ على الذات، بل يتعلق بمواجهة المخاطر والانتصار عليها"[٨٧]. تعلق صوفي شاسا على هذا الاقتباس على النحو التالي: "يمكن استخدام أسطر جورج كانغيلهم القوية القليلة للتمييز، ليس فقط على المستوى الفردي ولكن أيضاً على نطاق جماعي، بين 'المركّبات الحيوية' من تلك 'المبيدات الحيوية'. أي معيار يحدّ من قدرتنا على التصرف ويحيل الحياة إلى نموذج مثالي للحفظ هو مبيد حيوي، ما يعرضنا لخطر الإصابة بأمراض جماعية، أي يجعلنا خاملين، غير قادرين على التفاعل بشكل خلاق مع الموقف وابتكار ما سيحررنا حقاً منه. المفارقة: الهوس بالصحة يتعارض مع الحالة الصحية، فهو حرفيّاً مختل، وغير صحي ومجنون. على العكس من ذلك، فإن الأجهزة التي تسمح لنا بالاستمرار في 'مواجهة المخاطر والانتصار عليها'، هي وحدها من تضمن حيوية مجموعة ما ونموها. مثل صحة الفرد، تُقاس الصحة الحيوية لمجموعة بشرية من خلال قدرتها على مواجهة المخاطر والتغلب عليها من خلال الإبداع"[٨٨].

إنّ تنمية الزخم الحيوي أو تطوير قوتنا الراغبة هما الشيء نفسه ويقوداننا إلى الشعور بالحياة الكاملة. عندما يكتب أندريه جيد

André Gide: "كل رغبة أغنَتني دوماً أكثر من الحيازة الزائفة لغرض رغبتي"، فهذا يعني أنه ليس الهدف المطلوب، بل هو المهم. لأن الرغبة تلهمنا، تجعلنا نتصرف، تجعلنا مبدعين.

٤

الأبعاد الثلاثة للحب–الرغبة

"حبّ الصداقة يتشكّل بالأحرى
من أن تُحِبّ أكثر من أن تُحَبّ"

أرسطوطاليس (القرن الرابع ق.م)

لكي نفهم بشكل أفضل تعقيد الروابط العاطفية التي توحدنا، يستخدم المفكرون اليونانيون بشكل أساسي ثلاث كلمات: *eros* و*philia* و*agapè*. تتوافق كل كلمة من هذه الكلمات مع شكل من أشكال الحبّ وأود أن أقول أيضاً إن كل بُعد من أبعاد الحب هذه يتوافق مع نوع من الرغبة.

إيروس ورغبة التملك

كما ذكرت سابقاً، فإن الإيروس يتوافق مع الرغبة–النقص. حتى

لو، وفقاً لأفلاطون، يمكن أن يقود بعض الأفراد إلى التأمل الإلهي، فإن الإيروس قبل كل شيء يغذي العاطفة الجنسية والعاطفية: أرغب في الآخر لأنه يملأ نقصاً أو توقعاً في داخلي. يمكن للمرء أن يقول إنه في هذا الشكل من الحب والرغبة، أريد أن أمتلك. هذه أيضاً هي الطريقة التي نصنف بها علاقاتنا بالرغبة–الحب مع الأشياء: إذا كنت أرغب أو أحب الشوكولاتة والسيارات الجميلة، فهذا يعني أنني أرغب في استهلاكها أو امتلاكها. في العلاقات الإنسانية، يشجعنا إيروس على حبّ الآخر لأنه يجلب لنا شيئاً، لأنه يسد النقص، لأنه يصلحنا، ويقدرنا، ويثيرنا أو يرضينا جنسياً. كما رأينا، غالباً ما تأخذ الحياة الجنسية شكلاً من أشكال الحب النرجسي: أسعى إلى رغبة الآخر في تعزيز تقديري لذاتي. يمكن أيضاً تجربته في وضع نفعي بحت: الآخر هو موضوع استمتاعي، فهو موجود لتلبية احتياجاتي الفسيولوجية أو الاستجابة لتخيلاتي. ثم يتم "تشييؤها": نرغب فيها ونحبها كما نرغب ونحب النبيذ الجيد. ولكن بمجرد أن لا يجلب لي الآخر أي شيء، بمجرد أن تتضاءل رغبتي الجنسية تجاهه، بمجرد أن ألتقي بشخص آخر أرغب فيه أكثر، أو يلبي احتياجاتي أكثر، أبتعد عنه.

فيليا والرغبة في المشاركة

تتوافق فيليا مع شكل آخر من أشكال الحب، أوضحه أرسطو مطولاً

في **علم الأخلاق إلى نيقوماخوس**. تتم ترجمة فيليا عموماً على أنها "صداقة" [يمكن اعتبارها المحبة أيضاً]، ولكن نظراً إلى أن لهذه الكلمة معنى محدداً جدّاً في اللغة الفرنسية، يمكن ترجمتها على أنها "حب الصداقة". بالنسبة إلى أرسطو، في الواقع، تتعلق المحبة بالعلاقات التي توصف بأنها "ودية"، وكذلك العلاقات الاجتماعية القائمة على المنفعة، أو حتى العلاقة العاطفية العميقة التي توحد الأزواج والآباء وأطفالهم أو الإخوة والأخوات (يفضل مؤلفون يونانيون آخرون استخدام كلمة *storgê* لوصف الحب العائلي عادةً). بينما كان يأخذ بعين الاعتبار الحب والرغبة–الافتقار اللذين أبرزهما أفلاطون، فإنه ينوي إظهار أن هناك نوعاً آخر من الرغبة في الحب لم يعد قائماً على النقص: إنه ما يوحد الكائنات في علاقة التعاون والمودة المتبادلة. ويؤكد أن فيليا هي "أكثر شيء ضروري للعيش. لأنه بلا أصدقاء، لن يختار أحد أن يعيش، حتى لو كان لديه كل الخيرات الأخرى"[٨٩]. وهكذا يميز بين ثلاثة أنواع من المحبة: حب الصداقة القائم على المنفعة، وحب الصداقة القائم على المتعة، وأخيراً، الأكثر كمالاً، على أساس فرحة الوجود معاً. في حين أنني كنت قد عرّفت إيروس بالرغبة في الامتلاك، فسوف أعرّف فيليا (المحبة) من خلال الرغبة في المشاركة. تستجيب هذه الأشكال الثلاثة للصداقة إلى الرغبة في التبادل والمشاركة والإثراء المتبادل. يؤكد أرسطو أيضاً أن فيليا، مهما كانت أشكالها، تقوم على مبدأ المعاملة بالمثل ومشروع مشترك. يختار شخصان

بعضهما بعضاً بشكل متبادل للتعاون في عمل مشترك (*koinonia*). إذا كانت علاقتهما مبنية على المنفعة، فيمكنهما أن يتّحدا، على سبيل المثال، حول مشروع مهني أو جمعوي أو سياسي. إذا كانت تعتمد على المتعة، فستكون هوايات أو أنشطة ممتعة للمشاركة. إذا كانت مبنية على فرحة الوجود معاً، فستكون صداقة دائمة، تتغذى من خلال لحظات منتظمة من المشاركة، أو حياة معاً للزوجين. هذا الشكل الأخير من الصداقة هو الأكثر كمالاً، كما يحدد أرسطو، لأن الآخر لم يعد مجرد وسيلة، بل غاية في حدّ ذاته. نحن نحب الآخر ليس فقط لما يقدمه لنا، ولكن أولاً وقبل كل شيء، لمن هو عليه، لنفسه. شخصيته هي التي تمسنا. وهكذا تقوم الصداقة على الحب الخيري (*eunoia*) الذي يتكون من تمني الخير للآخر وحبه لنفسه، من دون أي انتظار للذة أو النفعية. نحن نفرح من سعادته، ونحزن على سوء حظه، ونحن ملتزمون بالسماح له بتحقيق نفسه، ليكون على طبيعته بالكامل. لذلك، في حب فيليا، تتمثل رغبتنا الكبرى في الفرح في حضور من نحبهم، بينما نرغب في سعادتهم. بدءاً من ذلك فصاعداً، لم تعد التعاسة مرتبطة بما لا نملكه أو بالملل، بل بالحرمان الذي نحبه، والذي يعد الموت التعبير الأكثر وحشية عنه. هذه الصداقة قوية للغاية وتسمح للأصدقاء بمساعدة بعضهم بعضاً خلال تقلبات الحياة. على العكس من ذلك، فالصداقة القائمة على المنفعة أو المتعة هشة، لأنه عندما لا يعود الأصدقاء مفيدين أو ممتعين لبعضهم

بعضاً، يتوقفون عن أن يكونوا أصدقاء.

مهما كان الشكل الذي تتخذه فيليا، فهناك دائماً رغبة في المشاركة بشكل متبادل ومنصف مع إنسان آخر. هذه المشاركة مفيدة لنا دائماً: فهي تساعدنا، وتسمح لنا بالنمو، والتحسين، والازدهار، والعيش بسلام، والحصول على المتعة أو الفرح. لكنها أيضاً مفيدة دائماً للآخر. يصرّ أرسطو باستمرار على هذا البُعد من المعاملة بالمثل: هذا هو ما يميز الكرم عن الحب الخيري الذي يوحد صديقين. يمكننا أن نظهر الكرم، وبالتالي نوعاً من الإحسان، تجاه الغرباء. في حين أن الصداقة تقوم على علاقة خير شخصية ومختارة ومطلوبة بين شخصين. ويحدد أيضاً أن الصداقة تتوقف عندما تنتهي المعاملة بالمثل أو الإنصاف أو المشروع المشترك. لذلك، ليست نهاية رغبتي في الامتلاك، كما الحال مع إيروس، هي نهاية فيليا، بل نهاية إمكانية المشاركة. عندما لا تكون المنفعة أو اللذة أو الفرح موجودة ومشتركة، ينهار حب الصداقة. حتى في حالة الحب بين الأصدقاء أو الأزواج، يشير أرسطو إلى أنه إذا تغير الصديق ولم نعد نشعر بهذه المعاملة بالمثل وقوة المشاعر المشتركة، فمن الأفضل إنهاء العلاقة. يأخذ مثال صديق أو زوج يطور سلوكاً شريراً لم يكن لديه عندما ارتبطنا به ويرفض إصلاح طرقه: "لم يكن الأمر متروكاً لرجل من النوع الذي كانت صداقتنا موجهة إليه؛ لذلك إذا تغيرت شخصيته وأصبحنا عاجزين عن إعادته إلى

المسار الصحيح، فعلينا فقط أن نفصل أنفسنا عنه"[٩٠]

ما هو جميل جداً في هذا الشكل النهائي من حبّ الصداقة هو أنه يمثل عكس المرآة النرجسية للإيروس: هنا لم أعد أنظر إلى الآخر كمرآة جميلة لنفسي، لكنني أعتبر نفسي في مظهر الحب الذي يكنه الآخر لي. الشخص الذي يحبني ينقل إليّ النظرة التي يصوبها نحوي، والتي غالباً ما تكون أعمق وأصدق من تلك التي يمكن أن أضعها على نفسي. يا لها من سعادة أن نحبها في حقيقتنا بدلاً من الصورة الخاطئة التي نحملها عن أنفسنا أو التي نحاول أن نعطيها عن أنفسنا!

أغابيه والرغبة في العطاء

يؤكد أرسطو أن "الصداقة، في بُعدها النهائي، تتكون بالأحرى من المحبة أكثر من أن تكون محبوباً"[٩١]، ويضرب مثالاً على حب الأم لطفلها. هل يمكننا إذاً، في مثل هذه الحالة، أن نتحدث عن فيليا؟ نحن أبعد من المعاملة بالمثل والعمل المشترك. نحن نواجه حباً غير مشروط لا يتوقع شيئاً في المقابل. تعطي الأم من دون أن تتوقع شيئاً. في حين أن لهذا الحب–الأعطية اسماً: *agapè*. الكلمة لم تكن موجودة عند فلاسفة العصور القديمة. تظهر ثلاث مرات فقط في الترجمة اليونانية للكتاب المقدس العبري وعدة مرات أيضاً بقلم فيلون Philon الإسكندري، هذا المفكر اليهودي الذي

عاصر المسيح. إن المؤلفين المسيحيين هم الذين سيشيعون هذا المصطلح، حيث ظهر مصطلح أغابيه مئة وسبعة عشر مرة في العهد الجديد. إنه يشير إلى كل من الحب غير المشروط الذي يتمتع به الله للبشر والحب غير المبالي تماماً الذي يمكن أن يتمتع به المرء تجاه الآخرين، والفكرة هي أن جميع البشر إخوة لأنهم جميعاً أبناء إله متساوٍ. لذلك، لا يتعلق الأمر ببساطة بمسألة محبة الأقارب (المحبة)، بل الجار، أي شخص كجهول، أو عبد، أو غريب، أو عدو، إلخ. نصّا العهد الجديد اللذان يُعرِّفان على أفضل وجه أغابيه هما رسالة يوحنا الأولى وأول رسالة لبولس إلى أهل كورنثيوس. يقول يوحنا: "أيها الاحباء لنحبّ بعضنا بعضاً لأن المحبة من الله، وكلّ من يحب فقد ولد من الله ويعرف الله. من لا يحب لم يعرف الله لأن الله محبة (...) ونحن قد عرفنا وصدقنا المحبة التي لله فينا. الله محبة ومن يثبت في المحبة يثبت في الله والله يثبت فيه"[٩٢] من جهته يشيد بولس بقوة بالحب-أغابيه في هذه الترنيمة الرائعة: "إن كنت أتكلم بألسنة الناس والملائكة ولكن ليس لي محبة فقد صرت نحاساً يطنّ أو صنجاً يرنّ. وإن كانت لي نبوة وأعلم جميع الأسرار وكل علم وكان لي كل الإيمان حتى أنقل الجبال ولكن ليس لي محبة فلسْتُ شيئاً. وإن أطعمت كل أموالي وسلمت جسدي حتى احترق ولكن ليس لي محبة فلا أنتفعُ شيئاً. المحبة تتأنى وترفق المحبة لا تحسد المحبة لا تتفاخر ولا تنتفخ ولا تقبح ولا تطلب ما لنفسها ولا تحتد ولا تظن السوء ولا تفرح

بالإثم بل تفرح بالحق وتحتمل كل شيء وتصدق كل شيء وترجو كل شيء وتصبر على كل شيء"[93]

حتى لو تمّت صياغته في سياق لاهوتي معين، فإن مفهوم الحب–أغابيه يمكن أن يكون علمانياً تماماً كي يشير إلى كل الحب غير المشروط. على سبيل المثال حب والد لطفله أو أحياناً بين الزوجين، ولكن أيضاً حب للآخرين من دون أي توقع في المقابل. عندما يخاطر المرء بحياته لإنقاذ حياة شخص غريب، فإن الأمر لا يتعلق لا بالإيروس ولا بالفيليا بل تماماً بالأغابيه. يشبه مفهوم أغابيه إلى حدّ بعيد المفهوم البوذي للرحمة (الكارونا)، الذي يشير إلى هذه الرغبة الشديدة في مساعدة جميع أولئك الذين يعانون. لذلك فإن حبّ–أغابيه يظهر الرغبة في العطاء. بينما يرغب الإيروس في امتلاك ما ينقصه وامتلاك المحبة لمشاركته مع أحد أفراد أسرته، فإن أغابيه يعبر عن هذا البعد من الحب البشري (الذي يعتبره المؤمنون من أصل إلهي) الذي يرغب في العطاء من دون توقع أي شيء في المقابل.

الأبعاد الثلاثة للرغبة في العلاقة الغرامية

في علاقة الحب، يمكن أن توجد هذه الأشكال الثلاثة للرغبة. في جميع الحالات تقريباً، يوجد الإيروس: هو الذي يخلق الانجذاب الجنسي والذي يعطي هذا الملح الشديد للرغبة. من دون الإيروس،

وهو أمر نادر، ستكون العلاقة الغرامية بلا جنس وبلا عاطفة. في بعض الحالات، لا يوجد سوى إيروس: الانجذاب الجنسي القوي، والحاجة إلى الآخر لملء الفراغ، والإسقاط الوهمي، وما إلى ذلك. في مثل هذه الحالة، العلاقة، على الرغم من قوتها، ليس مصيرها أن تدوم. عاجلاً أم آجلاً، تتضاءل الرغبة، وتنتهي أنانية الشركاء بحلها، أو يتلاشى وهم الإسقاط، مما يفسح المجال لخيبة الأمل واللامبالاة أو الاستياء. في معظم الحالات، يتعايش الإيروس مع فيليا: نشعر برغبة جنسية لشريكنا والتي تأتي لتلبية توقعاتنا ونقصنا، لكننا نتعرف عليه، ومع مرور الوقت، نتعلق به حتى نحبه من أجل نفسه. معظم الأزواج الذين يعرفون هذين الشكلين من أشكال الرغبة - شكل الحيازة والتشارك - وفي كثير من الأحيان، يتبعون بعضهم بعضاً بمرور الوقت. سنقول بعد ذلك إن الحنان والتواطؤ قد استحوذا على القوة الأولية للرغبة الجنسية وإن هذا هو ما يربط الزوجين معاً. يمكن أن يتطور أغابيه أيضاً داخل العلاقة: فكلما أحببنا الآخر، زادت قدرتنا على حبه من دون قيد أو شرط، من دون توقع ومن دون تملُّك. قبل كل شيء، نتمنى سعادته والحب الذي نحمله له لم يعد مشروطاً بالحب الذي يعطينا إياه. كتبت الصحفية والكاتبة جولي كلوتس Julie Klotz، في كتاب جميل حديث عن الحب: "إنه حب خالٍ من الأنا يتجاوز العاطفي. إنه ينطوي على التسامح. لقاء روح إلى روح، يسمح بالتحالف بين حريتين، كائنين كاملين. متحرراً من كل شهوة، من كل طمع وبالتالي أنانية، من

دون تملُّك، من دون انتماء، إنه حب كل ما لا ينقص"[٩٤] يؤكد المؤلف أيضاً بحق على الحاجة، من أجل الحصول على حياة ناجحة معاً، لإذكاء الوعي بالأبعاد الأربعة التي تحكم حياة الحب: علم الأحياء وعلم النفس والثقافة والروحانية.

في الواقع، أعتقد أنّ الزوجين (couple) المتوازن والصلب يعيشان هذه الأبعاد الثلاثة لرغبة الحب: تحقيق النشاط الجنسي والصداقة العميقة والحب غير المشروط. سيختلف التوازن بين رغبات الحب الثلاثة هذه من زوجين إلى آخر وقد يتغير بمرور الوقت، ولكن هذه الأبعاد الثلاثة ضرورية لعلاقة قوية وكاملة ودائمة.

الارتباط بالآخرين والزخم الحيوي

رأينا في الفصل السابق أن زخمنا الحيوي يتغذى من الإبداع، من الطريقة التي نسكن بها أجسادنا ونغذي عقولنا، من هذا الارتباط الأساسي مع الطبيعة: السماء، والبحر، والنباتات، والحيوانات. يتغذى أيضاً من جودة الرابطة التي نقيمها مع الآخرين. يحتاج الإنسان إلى العيش في المجتمع ليزدهر ويغذي حيويته، ولكن أيضاً للحفاظ على العلاقات العاطفية الحميمة. أظهر علم نفس الأعماق مدى استجابة الطفل لمحيطه ومدى تحديد حياته كلها من خلال الروابط العائلية الأولى. لكي يشعر الإنسان بالحياة،

لكي ينمو ويزدهر، يحتاج إلى أن يحب ويكون محبوباً، ومحترماً، ومفيداً للآخرين. طوال حياتنا، نلتقي بأشخاص يمسوننا. كما يشير سبينوزا، فإن البعض يغذي قوة حياتنا ويزيد من فرحتنا. سنقول إنهم يعطوننا أجنحة. ثم تظهر رغبات جديدة في قلوبنا. البعض الآخر، على العكس من ذلك، يقلل من حيويتنا ويغرقنا في الحزن. سنقول إنهم يثقلوننا. تجف قوتنا الراغبة. غالباً ما يحدث أيضاً أن بعض العلاقات تحفزنا في البداية وتثقل كاهلنا لاحقاً لأننا تطورنا بشكل مختلف أو خرجنا من وهم العاطفة الجنسية. عندئذٍ سيكون من المناسب التراجع عن هذه الروابط التي تخنق حيويتنا بدلاً من تعزيزها. لقد لاحظت أنه عندما أجد نفسي في مثل هذا الموقف، يتضاءل إبداعي: الرابطة العاطفية التي أصبحت سامة تخنقه، بينما الرابطة الإيجابية تحرره. لكن من الواضح أن الأمور ليست دائماً بسيطة، وأنه من المؤلم أحياناً ترك شخص نعرف أنه هش أو معتمد علينا، أو أنشأنا معه مشروعاً مشتركاً (عائلياً أو مهنياً) يصعب إلغاء الارتباط به.

تغذي الأشكال الثلاثة للحب التي ذكرناها للتو زخمنا الحيوي ورغبتنا بطرق مختلفة. يزيد إيروس قوتنا الراغبة من خلال قوة الرغبة الجنسية. تفتح فيليا قلوبنا وتجعلها أكثر رغبة من خلال عمق الصداقة أو الحياة الزوجية. أخيراً، يجعلنا أغابيه نهتز بأعلى صدى للحب العالمي ويدخلنا في الدائرة الفاضلة شبه السحرية للكرم ووفرة الحياة. "إن عمّقنا هذه التجربة، يكتب المعالج وعالم

اللاهوت الأرثوذكسي فيليب دوتيه Philippe Dautais، فسوف ندرك تدريجياً أن كل شيء هو أعطية. ترتفع فينا الرغبة في أن نعطي أنفسنا (...) لذلك ندخل في دوامة. فكلما قدمنا المزيد، اكتشفنا ثرواتنا الداخلية، وجمال الحياة، وأصبحنا أكثر تقبلاً للأعطيات التي نتلقاها، ونشهد أنه كلما قدمنا أكثر، زاد شعورنا بتلقي أكثر مما نعطي. أولئك الذين يعرفون كيف يضعون أنفسهم في خدمة الآخرين، يشهدون على كل ما يتلقونه"[٩٥]

هي هذه التجربة في الرغبة والحب الشامل التي يشهد عليها جميع الصوفيين الروحيين وروحانيات البشرية.

٥

روحانيات الرغبة

"يُعلّم يسوع الرغبة ويقود إليها"

رانسواز دولتو (القرن العشرون)

عندما ذكرت مسألة تنظيم الرغبة في القانون الديني، حذفت طواعية ذكر التيارات الصوفية التي، في إطار التقاليد الدينية العظيمة نفسها، ولا سيما الديانات التوحيدية الثلاث، تدعو إلى مسار غير القانون لتنظيم رغبة الإنسان. هذا الطريق الآخر هو طريق الحب. الحب الذي يدفعنا للرغبة اللانهائية وبالتالي يحررنا من الرغبات المحدودة.

يسوع وحكمة الحب

في نقده الراديكالي للدين، يتجنب سبينوزا شخصية واحدة فقط:

المسيح. لطالما رفض اعتناق المسيحية – ما دفعه إلى التخلي عن الزواج من ابنة معلمه اللغة اللاتينية – لكنه كان معجباً جداً بيسوع الذي اعتبره فيلسوفاً مثلما اعتبره نبيّاً. في الواقع، بالنسبة إلى سبينوزا، المسيح هو النبي الوحيد الذي كانت أفكاره كلّها وافية وكلماته جميعها صحيحة. كان يعتبره "انبثاق الحكمة الإلهية"، أي أنه يفهم تماماً القوانين الإلهية الكونية ويضعها موضع التنفيذ. على هذا النحو، أعطى المسيح للبشر "الحقائق الأبدية، وبالتالي حررهم من عبودية الناموس ومع ذلك أكدها وكتبها إلى الأبد في أعماق القلوب"[٩٦] تلخص هذه الجملة تماماً روح الأناجيل: يؤكد يسوع أنه لم يأتِ "لإلغاء الناموس بل لإتمامه"[٩٧]، موضحاً أن المعنى الحقيقي للقانون الديني هو تثقيف قلب الإنسان ليحب. الحب هو الغرض من القانون وعندما ننسى ذلك، فإننا نقع في الشرع، في الشعور بالذنب، في قيود خارجية لا تغير القلوب بأي شكل من الأشكال. لهذا السبب صدم يسوع باستمرار معاصريه من خلال اتخاذ كل أنواع الحريات مع الشريعة الموسوية، مثل شفاء المرضى في يوم السبت، والتحدث إلى البغايا، أو مسامحة المرأة التي قُبض عليها متلبسة بفعل الزنى وأمرت الشريعة بأن تُرجم، ما جعله يُسلم إلى الرومان من قبل رؤساء الكهنة ليُحكَم عليه بالموت. إن رسالة الأناجيل بأكملها هي رسالة محبة – "من لا يحب لم يعرف الله، لأن الله محبة"[٩٨]؛ "وصيتي هي: أحبّوا بعضكم بعضاً كما أحببتكم"[٩٩] – التي تدعو البشر إلى التصرف

باستقامة، ليس خوفاً من العقاب الإلهي أو الولاء الأعمى للقانون، ولكن بدافع الحب.

الرغبة بشكل لا نهائي

في كتابها *L'Évangile au risque de la psychanalyse* [الإنجيل أمام التحليل النفسي]، تصف فرانسواز دولتو Françoise Dolto يسوع بهذا التعبير الجميل بأنه "سيد الرغبة" وكتبت: "يسوع يعلم الرغبة ويقود إليها" في الواقع، تعطي حكمة الحب هذه أيضاً مكاناً مركزياً للرغبة: المسيح لا يدين أبداً، ولا يحاكم أبداً، ولكنه يسعى إلى إعادة توجيه رغبة الكائنات التي انحرفت بسبب الحياة التي يلتقي بها والذين يُعتبرون "خطأة" تأتي كلمة "خطيئة" من الكلمة العبرية hata't وتعني أن تصوّب بشكل سيّئ، وتخطئ الهدف. بالنسبة إلى يسوع، إن الشخص الذي يرتكب خطيئة هو ببساطة شخص يسيء توجيه رغبته. لا فائدة من معاقبته أو الحكم عليه أو جعله يشعر بالذنب: عليك إعادة تثقيف رغبته حتى يتعلم توجيهها بشكل جيد. ولتحقيق ذلك، هناك علاج واحد فقط: الحب. يعيد المسيح توجيه رغبات محاوريه (زكّا، الزانية، المرأة السامرية، إلخ) لأنه يُظهر لهم حباً غير قضائي وغير مشروط، ولكن أيضاً لأنه يعيد توجيههم نحو الله، كمصدر للحب اللامتناهي. لقد رأينا أن تيارات الحكمة من الشرق والغرب تؤكد أن الإنسان غير سعيد،

لأن رغبته لا حصر لها وتقوده إلى الرغبة المستمرة وعدم الرضا على الدوام. ومن هنا تأتي الحاجة إلى ضبط الرغبة أو حتى قمعها. يبدأ يسوع من الملاحظة نفسها - السمة اللانهائية للرغبة البشرية - لكنه يقدم تفسيراً واستنتاجاً مختلفين تماماً: رغبتنا لانهائية لأنها تأتي من كائن غير محدود، الله. الطريقة الوحيدة لإرضائها هي إعادة توجيهها نحو هذا اللانهاية. بعبارة أخرى، دعونا لا نحصر الرغبة، بل نعيد توجيهها نحو مصدرها اللامحدود، وبالتالي يمكننا أن نرغب بلا حدود، من دون الشعور بأي ألم أو إحباط. يأتي الألم والإحباط من حقيقة أننا نوجه رغبتنا اللانهائية نحو الأشياء المحدودة، والتي لا يمكن أن تروي عطشنا إلى اللانهاية. هذا هو معنى كلام يسوع لهذه المرأة السامرية التي كان لها خمسة أزواج ولم يشبع قلبها قطّ (لأنها تشرب من شغف الحب الذي انتهى، بينما تطمح إلى الحب الإلهي اللامتناهي): "وقال لها كل من يشرب من هذا الماء يعطش أيضاً. ولكن من يشرب من الماء الذي أعطيه أنا فلن يعطش إلى الأبد بل الماء الذي أعطيه يصير فيه ينبوع ماء ينبع إلى حياة أبدية"[١٠٠] وهذا أيضاً ما ينوي توضيحه لمحاوريه الذين يقلقون بشأن معرفة ما إذا كان لديهم طعام أو سقف فوق رؤوسهم: "لذلك أقول لكم لا تهتموا لحياتكم بما تأكلون وبما تشربون ولا لأجسادكم بما تلبسون. أليست الحياة أفضل من الطعام والجسد أفضل من اللباس؟ انظروا إلى طيور السماء: إنها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع في مخازن، وأبوكم السماوي يقوتها.

ألستم أنتم بالحري أفضل منها؟ (...) اطلبوا أوّلاً ملكوت الله وبرّه وهذه كلها تزاد لكم"[١٠١]. هذه الكلمة غير مسموعة تقريباً، فيبدو واضحاً لنا أن الشيء الأساسي هو تلبية احتياجاتنا الأساسية. ومع ذلك، يؤكد يسوع العكس: وجّه رغباتك نحو هذا الأساسي وهو الله، وستجلب لك الحياة كل ما تحتاجه. بالنسبة إلى الأشخاص الذين لم تعد كلمة "الله" تعني لهم شيئاً، يمكننا أن نُعَلمِن هذه الكلمة بالطريقة التالية، من دون أن نخون روحها على الإطلاق: ابحث أولاً عن الأساسي، وتجرأ على الاستماع إلى أعمق رغبات قلبك اللانهائية. وجّه حياتك نحو ما هو جميل وعادل وصالح من خلال احترام قوانين الحياة، فإن الحياة ستجلب لك ما هو ضروري. بينما إذا كنت تهتم فقط بما هو ضروري وتضع رغبتك في أشياء محدودة، فستظل دائماً غير راضٍ ويفوتك الأساسي، لأن الضروري ليس هو الأساسي.

يمكن للمرء أن يقول، بطريقة ما، إن يسوع يصالح أفلاطون وسبينوزا. مثل سبينوزا، يؤكد على قوة الرغبة وإعادة توجيهها الضرورية من خلال الحب من أجل عيش حياة جيدة. لكنه، مثل أفلاطون، يؤكد أن رغبتنا لا يمكن أن تتحقق إلا من خلال اللقاء مع المصدر الإلهي الذي تأتي منه روحنا، ومن هنا يأتي هذا النقص المستمر عندما نوجّه رغباتنا فقط نحو الأشياء الأرضية والسلع المادية.

كانت رسالة يسوع الثورية هدامة للغاية، والكنيسة، أثناء إعلانها،

"أعادت تأطيرها" بسرعة كبيرة، من خلال إعادة إحياء بعض أسبقية القانون والخوف من العقاب الإلهي. كما أكد الفيلسوف هنري برغسون بوضوح في كتابه الأخير *Les deux sources de la morale et de la religion* [**منبعا الأخلاق والدين**]، فإن التاريخ يُظهر هذا التأرجح الدائم بين الدين "المنفتح" و"الديناميكي"، الذي ينمي "الزخم الحيوي" – أي دين الروحانيين الكبار ومتصوفي الإنسانية – والدين "المغلق" و"الثابت"، وهو دين المؤسسات الدينية، التي ينصبّ اهتمامها الأساسي على احتواء رغبة المؤمنين والحفاظ على سلطتها. وهكذا يتشكل تاريخ المسيحية من خلال هذه الحركة المتناقضة بين المنطق المؤسسي القاتل (محاكم التفتيش، الحروب الصليبية، إثراء رجال الدين، ذنب المؤمنين خوفاً من الجحيم، الصمت على ممارسة الجنس مع الكهنة، إلخ.) ودينامية التيارات الروحية التي تنشطها باستمرار (المتصوفون الذين يذكرون أسبقية الحب والفقر وحب طبيعة كما عند فرنسيس الأسيزي، والرتب الرهبانية الكبرى، والأعمال التربوية والخيرية التي تزيل البؤس البشري، إلخ).

روحانية الرغبة اليهودية

سبق لي أن ذكرت كيف أن الشريعة التي نقلها موسى تهدف إلى غرس الأمانة لله بقدر ما تهدف إلى تأطير الرغبة البشرية على أنها

شهوة. لكن الفعل "رغب" في العبرية له عدة كلمات، أهمهما (بلا حروف العلة) RTzH وHMD. تعني HMD أن تطمع، وتحسد، وتطمح، وتدعي، وتسعى، وما إلى ذلك، وهي المستخدمة في الوصية العاشرة: "لَا تَشْتَهِ بَيْتَ قَرِيبِكَ. لَا تَشْتَهِ امْرَأَةَ قَرِيبِكَ، وَلَا عَبْدَهُ، وَلَا أَمَتَهُ، وَلَا ثَوْرَهُ، وَلَا حِمَارَهُ، وَلَا شَيْئاً مِمّا لِقَرِيبِكَ" لأن الرغبة كشهوة تدمر العلاقات الودية والأخوية، فإن الشريعة تنوي تنظيمها من أجل خلق أخوة ومجتمع متين بين هؤلاء العبيد السابقين الذين كانت معاناتهم الخبز اليومي. ومن هنا وصايا سيناء العشر المدعومة بستمئة وثلاثة *mitzvot* (تعاليم) أخرى واردة في التوراة. على العكس من ذلك استُخدم الفعل RTzH في "le Cantique des cantiques" [نشيد الأنشاد]، هذه القصيدة التوراتية غير العادية، للتعبير عن الرغبة الروحانية للاندماج مع رغبات الشخص الآخر. لم يعد الأمر يتعلق هنا بالشهوة، بل بالرغبة الشديدة في الاتحاد، التي تستعير من اللغة الإيروتيكية. يؤسس هذا النص التصوف اليهودي بالاتحاد مع الله والقسم الإلهي الموجود في الآخر. إنه يترجم التطلع للتغلب على الأنا للاندماج في كلّ أكبر من الذات. "إن أساس التقليد الروحي اليهودي، الذي عزّزته الكابالا (فرعها الباطني والصوفي) هو العهد، كما يذكر مارك هاليفي Marc Halévy، المتخصص البارز في الروحانية اليهودية. السؤال هو: كيف يمكن للإنسان أن يرتقي روحياً إلى الإلهي أو المقدس؟ لكن لكي يُفتح هذا الطريق، لا يزال من الضروري الرغبة فيه. أي مقاربة روحية

أو صوفية تبدأ بالرغبة التي، باختصار، هي عتبة الباب. التحالف مستحيل إذا لم تكن هناك رغبة أولية في التحالف. يجب أن نؤمن أولاً أن هذا التحالف ممكن ومن ثم يجب أن نرغب فيه. لذلك، لا يتعلق الأمر بمحبة الله (كما تؤكد المسيحية)، بل بالرغبة في الإله، الذي يرمز إليه التتراغراماتون* الذي لا يُنطق به. هذه الرغبة في الإله هي رغبة في تقديس العالم، وتقديس الحياة والروح، وتجاوز الألفاظ النابية"[١٠٢]

الصوفية المسلمة والرغبة في الاتحاد مع الإلهي

هذه الرغبة في الاتحاد مع الإلهي هي أيضاً في صميم التيارات الروحانية والباطنية الكبرى للإسلام، وفي مقدمتها الصوفية. من سمات الروحانية الصوفية، الموجودة في جميع التيارات الباطنية والروحانية، التخلي عن الرؤية المزدوجة، الموجودة عند اليونانيين، في الكتاب المقدس أو **القرآن**، والتي تفصل بين الله والعالم: من جهة، هناك الله الخالق المتعالي بشكل كامل، ومن الجهة الأخرى الكون المخلوق ومخلوقاته. هذه التيارات، على العكس من ذلك، تطور مفهوماً أحادياً، على طريقة سبينوزا: الله ليس خارج العالم ومخلوقاته: إنه موجود في كل مكان. لذلك، لا يتعلق الأمر بالخضوع أو الخوف لهذا الإله الخارجي والبعيد بقدر

* مجموعة من الحروف العبرية الأربعة التي تشكل الاسم الإلهي. (م.)

ما يتعلق بالاتحاد مع الحاضر الإلهي في كل مكان.

جلال الدين الرومي، مؤسس "الدراويش"، هو أحد أعظم الشعراء الروحانيين الإيرانيين في التقليد الصوفي. عاش في القرن الثالث عشر. وتأكيداً للأولوية المطلقة للتجربة الروحية على العقيدة والقانون، يظل الرومي على هامش الإسلام الرسمي، ولكنه يجذب العديد من المريدين. يرى الشعر والموسيقا والرقص طرقاً رائعة للتواصل والتعبير عن الإله. يتم التعبير عن حبه المجنون لله بالحرية والحماسة التي تقترب أحياناً من الإثارة الجنسية (الإيروسية) وتتجاوز جميع الأديان وجميع المعتقدات. في هذا، يمثل الرومي المتصوفة اليهود والمسلمين والهندوس والمسيحيين العظماء الذين ألغت لهم تجربة الحب الإلهي الحميمة كل الجدران وكل الحدود والشعور الوهمي بالازدواجية. لنتركه يُعبر:

"ماذا نفعل أيها المسلمون؟ لأنني لا أعرف نفسي. أنا لست مسيحياً، ولست يهودياً، ولست بارسياً، ولست مسلماً. أنا لست من الشرق ولا من الغرب ولا من الأرض الصلبة ولا من البحر، ولست من معمل الطبيعة ولا من الأجواء الدوارة. لست من الارض ولا من الماء ولا من الهواء ولا من النار. أنا لست من المدينة الإلهية، ولست من التراب، ولا من الوجود ولا من الجوهر.

أنا لست من هذا العالم ولست من الآخرة، ولست من الجنة أو من الجحيم. أنا لست من آدم أو حواء أو من عدن أو من ملائكة عدن. مكاني هو اللامكان، وأثري هو الذي لا يترك أي أثر؛ إنه

ليس جسداً ولا روحاً، لأني أنتمي إلى روح الحبيب.

لقد تخليت عن الازدواجية، ورأيت أن العالمين واحد. إنه واحد أسعى إليه، واحد أفكر فيه. واحد أتصل به. هو الأول والأخير والأبعد والأعمق. لا أعلم إلا 'يا هو' و'يا من هو'.

أنا ثمل بكأس الحب، اختفت العوالم من نظراتي؛ ليس لدي عمل آخر غير مأدبة الروح والشرب المتوحش. إذا قضيت، في حياتي، لحظة من بدونك، من هذه الساعة ومن هذه اللحظة، أريد أن أندم على حياتي. إذا كان بإمكاني الفوز بلحظة في هذا العالم معك، فأنا أريد أن أدوس كلا العالمين تحت الأقدام، لأرقص منتصراً إلى الأبد"[١٠٣]

التفاني العاشق والتانترية في الهند

بطريقة مماثلة إلى حدّ ما، هناك تيّارات روحية في الهندوسية تسلّط الضوء على محبة الله، أو الإلهي، وتُثمن الرغبة في الاتحاد معه. أشهرُها تيار bhaki، من الجذر *bhaj* أي المشاركة: من خلال تكريسه المحب للألوهية، يتطلع المؤمن إلى المشاركة في جوهره الإلهي. من خلال علاقته الحميمة مع الألوهية (المتمثلة في التماثيل التي يُقدم لها الماء والزهور والعطور والفواكه)، يخلق المؤمن رابطة حميمة وصداقة معها ويطمح إلى الالتحاق بها تماماً. يعتبر *Bhagavad–Gita* [**البهاغافاد غيتا**] أحد أهم نصوص الهندوسية، هذا

المسار من التفاني الغرامي، الذي يؤمن بأن جميع البشر متساوون بغض النظر عن الجنس أو الطبقة، كأفضل طريق لتحقيق التحرر من دورة الولادة الجديدة. غالباً ما يكون الإله المختار واحداً من الشخصيتَيْن العظميَيْن المسيطرتَيْن على آلهة الهندوس، فيشنو Vishnu وشيفا Shiva.

بعيداً من التشويه كما الحال في التقاليد المسيحية، تحتل الرغبة الجنسية مكاناً مهماً في الروحانية الهندوسية. يكرّم الهندوس إله الشهوة كاماديفا Kamadeva، وهو نوع من الإيروس الهندي، يُمثل بقوس ويطلق سهامه على البشر لتنشيط الرغبة الجنسية فيهم. هناك أطروحة معروفة، *Kamasutra* [**الكاماسوترا**] ("الأمثال عن الرغبة")، وتشرح كيفية العثور على أكبر قدر من المتعة في العلاقات الجنسية. كُتِبت بين القرنين السادس والسابع، وتم توضيحها في القرن التاسع باستخدام المنمنمات لجعلها في متناول الأميين، ما جعلها فيما بعد تعرف نجاحاً عالمياً! ولكن يتم تقديم الرغبة الجنسية أيضاً في تقليد البهاكي الهندوسي على أنها قادرة على أن تؤدي إلى الارتقاء الروحي: ما يسمى "التانترية" "تبدأ تقاليد التانترا من المبدأ القائل بأن الكاما، إيروس، العاطفة الغرامية، هي وسيلة الوصول بامتياز لتجاوز الذات التجريبية والوصول إلى الذات الإلهية"[١٠٤]، كما كتب أدريه بادو André Padoux، المتخصص الفرنسي الكبير في هذه المسألة. وهكذا لم يعد التمتع بهذه الصفة هو المطلوب من خلال الفعل الجنسي، بل الاتحاد مع الإلهي

الذي يشجعه من خلال تجاوز حدود الذات. إن التحرر وليس المتعة هو ما يسعى إليه أتباع التانترا الحقيقيون، وهو بعيد كل البعد عن حالة مجموعات ممارسة التانترا في الغرب! في التقاليد الهندوسية، تمارس الجنسانية التانترية تحت إشراف سيد متمرس وتظل مقننة للغاية. كما يُنظر إليها دائماً على أنها اجتماع لجسد ذكر وجسد أنثوي: الاتحاد الجنسي هو لقاء بين الطاقة الذكورية والأنثوية، ومن خلال قوة النشوة، يندمج الـyogin والـyoginî في المطلق ويستعيدان الجنس الأندروجيني الإلهي الأصلي.

٦

تجرّأ على الرغبة وإعادة توجيه حياتك

"كلما ازدادت رغبة الروح بشدّة،
زاد نشاطها، وكانت النتيجة مشابهة لما ترغب فيه"

القديس ألبير الكبير (القرن الثالث عشر)

"الويلُ لِمَنْ ليس عنده ما يتمنّاه! إنه يفقد، إذا جاز التعبير، كلّ ما يمتلكه"[١٠٥]، هذا ما صاح به جان-جاك روسو في عام ١٧٦١ إن عدم وجود شيء نرغب فيه، يشبه في الواقع، أننا لم نعد على قيد الحياة. حتى الراهب البوذي المنزوي في أعماق صومعته، الذي تخلّى عن كل شيء، لا يزال يرغب بشدة في الوصول إلى النيرفانا ومساعدة جميع الكائنات التي تتألّم. إنها القوة الراغبة التي تجعلنا أحياء بالكامل. لكنّ الكثيرين لا يجرؤون على اتباع طريق رغباتهم.

الجرأة على الرغبة

كم مرة سمعنا هذه العبارات: "إنها ليست لي"؛ "أريد حقاً ذلك، لكني لا أجرؤ"؛ "أريد أن أذهب إليه (إليها)، لكنه (لكنها) سيرفضني (سترفضني)"، إلخ. لأننا نفتقر إلى الثقة بالنفس، أو لأننا استوعبنا المحظورات والقيود التي تفرضها ثقافتنا أو بيئتنا العائلية، فإننا نحدّ باستمرار من رغباتنا. عندما كنت مراهقا، في المرة الأولى التي أخبرت فيها فتاة أنني أريد الخروج معها، ردت بأنني شخص لطيف جداً وأنها تقدرني كثيراً، لكنها لم تكن تملك رغبة تجاهي لأنها تجدني صغيراً جداً. نتيجة لذلك، أصابتني عقدة لسنوات ولم أفعل شيئاً سوى قمع رغبتي في الذهاب إلى الشابات الأخريات خوفاً من التعرض للرفض مرة أخرى. لحسن الحظ، في السابعة عشرة، أعادت لي امرأة أكبر سناً قليلاً ثقتي بنفسي وسمحت لي لاحقاً أن أجرؤ على التعبير عن رغبتي في الحب مرة أخرى. في هذا المثال، كانت الرغبة حاضرة وواعية، ولكن تمّ حظر تعبيرها اللفظي والطريق إلى تحقيقها. يحدث هذا كثيراً وغالباً ما يتطلب محفزاً إيجابياً، ولقاء داعماً، وتغيير البيئة، وحتى العمل العلاجي، حتى يتمكن المرء من التجرؤ على التعبير عن رغبته والتوجه نحو هدفه. في بعض الحالات، لا ندرك حتى أعمق رغباتنا. حياتنا مخيبة للآمال، نشعر أنها بلا معنى، لا نحب وظيفتنا، نحن حزينون أو مكتئبون، لكننا لا نعرف حقاً ماذا نفعل، إلى أين نذهب، كيف نجد أو نستعيد طعم الحياة. باختصار، نحن

لا نعرف ماذا نرغب، من يمكنه تعبئة قوتنا الحيوية. هذه هي الحال غالباً في مرحلة المراهقة، عندما نكافح لتحديد رغباتنا الحقيقية، سواء كانت رومانسية أو مهنية. لكن هذه الحالة يمكن أن تستمر حتى مرحلة البلوغ عندما تصبح خياراتنا السابقة غير مرضية. قد يكون لدينا ما يبدو أن الجميع يتوق إليه – وظيفة، أسرة، منزل – لكن لا شيء يثيرنا حقاً. نحن نعرف متعاً صغيرة، لكن ليس أفراحاً حقيقية. لا شيء يثيرنا ولدينا شعور بأننا نفقد وجودنا. كيف يمكننا إعادة تنشيط قوتنا الراغبة؟ كيف نحدد ما يمكن أن يجلب لنا السعادة؟

يونغ: الحاجة إلى المعنى وعملية التفرد

وضع الطبيب والمفكر السويسري كارل غوستاف يونغ هذه الأسئلة في قلب ممارسته العلاجية وتفكيره. دخل يونغ، وكان يومها طبيباً نفسياً شاباً في عيادة شهيرة بسويسرا، في علاقة تراسلية مع سيغموند فرويد، الذي كان معجباً بنظرياته، على الرغم من الانتقادات الشديدة التي أثارها التحليل النفسي الناشئ في الأوساط الجامعية والأوساط النفسية. التقى الرجلان في فيينا عام ١٩٠٧ وكان التفاهم من النظرة الأولى. لقد عملا جنباً إلى جنب لعدة سنوات وعيّن فرويد يونغ خلفاً له ليأتي من بعده على رأس حركة التحليل النفسي. ومع ذلك، ستنشأ اختلافات عميقة بينهما بشكل

تدريجي وسوف تنتهي في آخر المطاف إلى أن تلغي، في خريف عام ١٩١٣، صداقتَهما وتعاونهما المهني. النقطة الرئيسية للاختلاف تتعلق بمفهوم الدافع الجنسي (الليبيدو). رأينا في فصل سابق أن فرويد ساوى بين الليبيدو والرغبة الجنسية وكان مقتنعاً بأنها أصل كل نشاط بشري. لم يشاطره يونغ هذا الرأي وقد أظهر أن النظرية الفرويدية للرغبة الجنسية لا يمكنها تفسير الحالات السريرية لمرض انفصام الشخصية (وهو أحد روادها)، حيث نشهد ظواهر فقدان الواقع. ثم يقترح يونغ إعادة تعريف الرغبة الجنسية، بما يتجاوز مظاهرها الجنسية، على أنها "غريزة حيوية مستمرة"، و"استعداد للعيش" وهكذا فهو في استمرار لسبينوزا أو شوبنهاور أو نيتشه، وهو قارئ شغوف لهم. ليست الليبيدو الرغبة الجنسية فقط، إنها القوة الحيوية، الرغبة في التقدم، لتحقيق الذات، بما في ذلك على المستوى الروحي. هذه هي الطريقة التي ستقود يونغ، بعد الابتعاد عنه (كان والده قساً)، للنظر في الأديان بشكل أكثر إيجابية، لأنها تقدم إجابات عن الأسئلة الوجودية الكبرى التي تعذب البشر. ومع ذلك، بالنسبة إليه، فإن مسألة معنى الحياة مركزية ويمكن أن يؤدي تجنبها إلى اضطرابات نفسية: "العُصاب النفسي هو في أعمق معانيه، معاناة الروح التي لم تجد معناها"[١٠٦]، كما كتب. تؤكد الدراسات المعاصرة في علم الأعصاب صحة تشخيص مماثل. بعد أن أثار في *Le Bug humain* مسألة الرغبة كما تتجلى في مخططنا، خصص سيباستيان بوهلر

كتاباً لمسألة المعنى بناءً على دراسات عديدة أجريت على القشرة الحزامية واستنتج: "إن رؤية المعنى من حولنا أمر بالغ الأهمية لبقائنا على قيد الحياة لدرجة أن المواقف التي يهرب فيها هذا المعنى تثير بداية القلق الفسيولوجي الحاد"[١٠٧]. وفقاً ليونغ، هناك طريقتان رئيسيتان لتلبية هذه الحاجة الحيوية للمعنى: الدين وعملية التفرد. تزود هيكلة المعتقد الديني البشر بأداة للمعنى تساعدهم على العيش وتستجيب لحاجتهم إلى "التعبير الأسطوري"، أي حاجتهم الأساسية إلى تمثيل العالم ووجوده الذي يرضي كلية كينونته (واعية وغير واعية). يمكن أن يأتي التعبير الأسطوري نفسه أيضاً، بالنسبة للأفراد غير المتدينين، من العمل النفسي والروحي، الذي يسميه يونغ "عملية التفرد"، ويتمثل في أن نصبح الفرد الوحيد الذي نحن عليه، في الوصول إلى شخصيتنا الحقيقية. إنها مسألة ترحيب وإنماء ما ينمو في النفس، وإدراك الحركة الفريدة لقوتنا الحيوية، وبالتالي تحديد رغباتنا العميقة والشخصية. باتباع سبينوزا ونيتشه وبرغسون، فإن يونغ مقتنع بالتالي بأن كل فرد مدفوع بقوة داخلية تدفعه إلى تحقيق نفسه، وإدراك نفسه بطريقة فريدة (ومن هنا جاءت كلمة "التفرد"). يتجلى الزخم الحيوي لكل فرد في شكل نداء أو دعوة داخلية يجب أن يتعلم الاستماع إليها ومتابعتها إذا كان لا يريد أن يفوت معنى حياته. كتب يونغ: "يتعلق الأمر بقول نعم لنفسك. إنه إلى الحد الذي يجعل المرء، غير مخلص لقانونه، لا يرتقي إلى الشخصية، ويفقد معنى الحياة"[١٠٨]. لتحقيق

ذلك، يدعونا يونغ إلى الاستماع إلى رسائل اللاوعي، لا سيما من خلال أحلامنا وتزامننا (الصدف المزعجة التي تظهر أحياناً في حياتنا)؛ لكشف القناع عن شخصيتنا، القناع الاجتماعي الذي نرتديه ويخفي شخصيتنا الحقيقية؛ لدمج جزئنا المؤنث (الـ*anima* عند الرجال) والجزء المذكر (الـ*animus* عند النساء)؛ للتعرف على ظلنا وعبور هذا الجزء المظلم من أنفسنا الذي نقمعه؛ لنتعلم التوفيق بين أقطابنا وثنائياتنا ولتحديد أكثر رغباتنا حميمية وأقواها، تلك التي تجلب لنا الفرح ولا نجرؤ على تصديقها في كثير من الأحيان. أنا مقتنع بأن يونغ، من خلال خبرته الشخصية والعلاجية (عالج آلاف المرضى وحلّل أكثر من ثمانين ألف حلم) فهم حقيقة عميقة وسلّط الضوء على قانون عالمي للبشر: تلك الحاجة إلى تحقيق أنفسهم بطريقة فريدة بإدراك شخصيتهم وتحقيق دعوتهم العميقة.

استلهم العديد من المؤلفين المعاصرين – الروائيين وعلماء النفس وعلماء الروحانيات – من الأطروحات اليونغية وقاموا بتوسيعها. كما كتب فيليب دوتيه بجدارة، على سبيل المثال: "الحياة هي تكامل لإمكانات الطاقات. في جوزة البلوط، من المحتمل أن يكون البلوط موجوداً بالفعل. الطفل، من بطن أمه، يحمل في داخله ثروات هائلة، وقدرة كاملة على الإنسانية. مهمة الإنسان هي تحريك هذه الثروات والنمو في البشرية. تحقيقاً لهذه الغاية، سيتعيّن عليه التعرف على ثرواته وتسميتها من أجل استيعابها ويصير بالتالي، عن وعي، ما هو عليه احتمالاً. العمل

البطيء في أن تصبح واعياً، طريق إلى النضج الذي يشارك في ظهور الذات الحرة والمسؤولة"[١٠٩]. *L'Alchimiste* [**الخيميائي**]، الحكاية التعليمية للمؤلف البرازيلي باولو كويلو Paolo Coelho، تسلّط الضوء بشكل مثالي على فكرة مهنة الحياة، التي يسمّيها المؤلف "الأسطورة الشخصية". راعي أندلسي، سانتياغو، ينطلق بحثاً عن كنز مدفون بالقرب من أهرامات مصر. هناك يلتقي بالخيميائي الذي سيعلمه قراءة علامات القدر والاستماع إلى قلبه واتباع أعمق رغباته وأحلامه. إن إدراك "الأسطورة الشخصية" هو طريقة شعرية للحديث عن تحقيق عملية التفرد اليونغي: نسعى جاهدين من أجل ما صنعنا من أجله وهذا يملؤنا بالحماسة. الكنز الحقيقي ليس خارجياً، بل داخليّ: إنه تحقيق الذات. أنا مقتنع أنه إذا كان هذا الكتاب قد حقق مثل هذا النجاح العالمي (بيعت أكثر من تسعين مليون نسخة منه)، فذلك لأنه يعبر بطريقة بسيطة ورمزية عن حقيقة عميقة، حقيقة جعلها يونغ مواكبة بشكل ملحوظ لعمله في النفس البشرية.

أعد توجيه حياتك

يلاحظ يونغ أن عملية التفرد غالباً ما تحدث في منتصف العمر، بين سن ٣٥ و٥٠، عندما يدرك الأفراد أنهم غير راضين تماماً عن وجودهم. قبل ذلك، نكون في قلب الرّحى: علينا أن ندرس،

ونكسب لقمة العيش، وننشئ أسرة. ثم يأتي ما يشار إليه عادة باسم "أزمة منتصف العمر"، حين نبدأ في طرح المزيد من الأسئلة على أنفسنا: هل اتخذنا الخيارات المهنية والعاطفية الصحيحة؟ هل نحن في مكاننا الصحيح؟ هل وجودُنا مُرضٍ حقاً؟ ثم نقوم بفرز ما يأتي حقاً منا (من قوة حياتنا الشخصية) وما يأتي من الآخرين الذي لا يتوافق معنا. لقد تمكنا، على سبيل المثال، من اختيار مهنة معينة تحت تأثير خلفيتنا العائلية أو بدافع الحاجة إلى الأمن المادي، من دون الاستماع إلى رغبتنا العميقة. نشعر بعد ذلك بالرغبة في إعادة توجيه حياتنا لاتباع ما يبدو أكثر عدلاً بالنسبة إلينا، ما هو أكثر شخصية، وما يجلب لنا المزيد من السعادة. شخصياً، لم أضطر أبداً إلى إعادة التوجيه هذه لأنه أتيحت لي الفرصة لتحديد مهنتي في وقت مبكر جداً: الكتابة لمساعدة الآخرين على فهم أفضل لما تلقيته وفهمته بنفسي من الحياة. لكن الكثير من الناس من حولي شعروا بالحاجة إلى تغيير حياتهم. عملت إحدى شقيقاتي لفترة طويلة في أحد البنوك قبل أن تصبح معالجة. الأخرى عملت في باريس وقد تركت كل شيء في الخامسة والثلاثين لزراعة النباتات الطبية في دروم. قالت لي ذات مرة: "أجني نقوداً أقل بكثير، لكنني أسعد كثيراً، لأنني أدركت حلمي في أن أعيش حياة بسيطة محاطة بالطبيعة" أعرف عشرات الأشخاص الذين يتطلعون إلى تغيير حياتهم لأنهم لا يشعرون بازدهار وجودهم الحالي. يشتركون جميعاً في أنهم

يحاولون الاستماع إلى قوة حياتهم ورغباتهم الشخصية.

من المؤكد أن الكثيرين يترددون في أخذ زمام المبادرة، لترك الأمن المالي الذي يجلبه العمل المستقر أو المجزي. أعرف شيئاً عن ذلك لأني قمت بنفسي بهذه المخاطرة بالاستقالة من منصب مدير أدبي في سن الثلاثين للشروع في مغامرة الكتابة بدوام كامل. لم أضطر قطّ إلى الندم على ذلك، بل على العكس تماماً، حتى لو كانت لدي شكوك وسنوات صعبة مالياً قبل أن يتحقق النجاح. ولكن حتى في هذه اللحظات الدقيقة، ظللت محمولاً برغبتي العميقة في تكريس نفسي بالكامل للكتابة، ولا شك أن هذا الإيمان وهذه المثابرة هما اللذان سمحا لي، بالتدريج، بمقابلة الجمهور وأن أكون قادراً على العيش من قلمي فقط. كتب عالم اللاهوت العظيم في العصور الوسطى القديس ألبرت الكبير Albert le Grand (القرن الثالث عشر): "كلما ازدادت رغبة الروح بشدّة، زاد نشاطها، وكانت النتيجة مشابهة لما ترغب فيه". لقد اختبرت هذه الحقيقة العميقة: غالباً ما يستجيب الكون لرغبات قلوبنا الأعمق والأصدق.

رحلات وحجّ إلى كومبوستيلا: بحث عن الذات

للاستماع إلى أنفسهم وإلى رغباتهم الحميمة، يقرر المزيد والمزيد من الشباب السفر. يمكن أن تكون الرحلة ملاذاً، ولكن يمكنها

أيضاً تعزيز الابتعاد عن البيئة الثقافية والعائلية التي تحبسنا في مفهوم حياة ضيق للغاية وتمنعنا أحياناً من التطور وفقاً لشخصيتنا. يقرر آخرون، كبار السن عموماً، الانطلاق في مسارات كومبوستيلا لعدة أسابيع، أو عدة أشهر، للإشارة إلى انقطاع في حياتهم والاستماع إلى أعمق رغباتهم. يأتون من جميع أنحاء العالم، وبالتالي فإنهم يشكلون أكثر من مئتي ألف كل عام في أوروبا. بفضل تصوير فيلم وثائقي تلفزيوني، مشيت لبضعة أيام على دروب كومبوستيلا وتمكنت من التحدث إلى العديد من الحجاج. معظمهم ليسوا متدينين، مثل حجاج العصور الوسطى، لكنهم جميعاً يتساءلون عن معنى وجودهم. يمثل الحج بالنسبة إليهم وقتاً مميزاً حيث يبدؤون بتعلم تخفيف الأعباء من خلال التمييز بين الضروري والزائد (يجب ألا تتجاوز حقيبة الظهر ثمانية إلى عشرة كيلوغرامات لعدة أسابيع أو أشهر من المشي!). يوفر لهم المشي اليومي الذي يبلغ طوله نحو عشرين كيلومتراً أوقات فراغ للتأمل والتفكير في حياتهم والرجوع خطوة إلى الوراء. ولكن أيضاً للتواصل مع الطبيعة والآخرين. أخبرني كثيرون أن هذا الحج كان في الواقع رحلة نحو أنفسهم، نوعاً من البحث عن الذات، من أجل تعلم الاستماع إلى رغبات قلوبهم وربما إعادة توجيه حياتهم. طلبت من إحدى هؤلاء الحجاج، أميلي، وهي شابة تبلغ من العمر ٣٨ عاماً تعيش في إقليم الباسك، أن تكتب لي شهادتها الخاصة، لأنها رمز لهؤلاء الأشخاص الباحثين عن المعنى الذين قرروا يوماً ما

الاستماع إلى كلماتهم. معظم الرغبات الشخصية من خلال المشي والسفر. إنه أيضاً مثال جيد على عملية التفرد!

عندما كنت صغيرة ويسألني الناس ماذا أريد أن أفعل عندما أكبر، كنت أجيب: أود أن أصبح متدربة. لكن استجابةً لضغط العائلة من أجل الأمان المالي، أصبحت متخصّصة في العناية بالسمع. إنها مهنة جميلة وأنا أمارسها بكل ما عندي من قيم. لكنني لست مهنتي فحسب. هناك في الداخل جزء آخر من نفسي يحاول أن يعبّر عن نفسه، أن يكون، أن ينوجد، جزء لا يزال غير معروف لا يمكنه أن يعبّر عن نفسه في هذه الحياة اليومية سريعة الخطى بشكل متزايد، حيث لا يترك العبء العقلي والإغراءات المتعددة مجالاً صغيراً لأي شيء بخلاف 'الصورة الرمزية الصحيحة اجتماعياً'! في هذا البحث عن هذه الأنا الأخرى، البحث عن رغبات عميقة، لم أجد طريقة أخرى سوى منح نفسي الوقت والمكان، بمفردي. لهذا، قررت السفر إلى أميركا الجنوبية لمدة عام، وفي النهاية تحولت هذه الإقامة بعد بضعة أشهر إلى مغامرة احترافية جديدة حيث اكتشفت مواهب جديدة كـ'قائدة مشروع' و'مبتكرة ومطورة شركات' في مجال النشاط نفسه: أجهزة السمع. جعلتني هذه التجربة التي استمرت أربع سنوات في أميركا الجنوبية أتفتح على ثقافة

أخرى وآفاق أخرى. لكن بعد ذلك شعرت بالحاجة إلى العودة إلى جذوري، العودة إلى فرنسا ومواصلة هذه الرحلة الداخلية في شكل الحج على الطريق إلى كومبوستيلا. السفر أو المشي يعني تخصيص الوقت والمساحة وحدها 'للتخلص من التعلم' و'إعادة التعلم' عن نفسك. إنه الخروج من هياج العقل وإدمانه اليومي. تقرر ارتداء قناع (أقنعة) المجتمع. هو اختيار شكل من أشكال مصدر غير معروف للدروس والإلهام. يعني مغادرة منطقة الراحة الخاصة بك، والتي تكون أحياناً ضيقة وخانقة. أن تقرر الاستماع إلى الرغبة الصارخة في استعادة الزمان والمكان وحدهما. إنه الذهاب إلى اكتشاف الذات الأعظم أو إعادة اكتشافها. هو التفكيك من أجل إعادة البناء، أو بالأحرى يجب أن أقول 'الجهل' من أجل 'إعادة المعرفة' عن الذات.

في بداية عملية إعادة التملك هذه، سعياً وراء الرغبة العميقة في 'معرفة نفسك'، كان لدي دفتر ملاحظات كتبت فيه أحلامي، وكانت أحياناً مفيدة للغاية. كتبت الأشياء التي أحببتها حقاً على الصفحة اليسرى وتلك التي لم تعجبني على الإطلاق على اليمين. كل هذا بهدف ترسيخ هويتي من الجسد، من الأشياء المادية والحساسة في الحياة اليومية، لأنني شعرت أنني كنت مسجونة منذ

فترة طويلة في أدوار اجتماعية وعائلية مختلفة لم أستطع فيها ترك السعفة الذهبية (القيام بذلك)، وأن ما كنت أفكر فيه في الخارج لم يكن ما كنت عليه في الداخل، ولا ما أردت أن أجسده. كان الدليل الرئيسي لهذا التناقض واضحاً: مستوى التوتر الذي غزا حياتي ومحا الفرح تدريجياً. كان لا بد أن تتغير الأشياء، كان عليّ أن أبدأ من بداية: استعادة الجسد والقلب والروح؛ أن أتواجه وحدي مع العالم! قبل ست سنوات، عندما ركبت تلك الطائرة ذات الاتجاه الواحد لأميركا الجنوبية، كانت اللوازم الضرورية في حقيبتي التي يبلغ وزنها أربعة عشر كيلوغراماً وفي قلبي، كان هناك بالطبع مخاوف بشأن هذا المجهول الجديد والهائل، لكنني شعرت أيضاً بالهدوء والضوء والحرية. كنت أتنفس من جديد! في هذا المجهول الهائل الذي قدم نفسه لي، تلقيت نفساً جديداً. يمكن أن تبدأ الرحلة التعليمية.

خلال هذه الرحلات المختلفة، أعدت الاتصال بالطبيعة: الكبيرة، الجميلة، الذكية. احتكيت بالاتصال مع الآخر: البيروفي أو الإكوادوري أو الأوروغواياني أو الحاج؛ عابر سبيل، صديق أو عشيق، كان لدي الوقت للاستماع إلى الاختلاف، وعمق كل شيء فيما وراء المظاهر، ورأيت الأفضل وكذلك الأسوأ. تعجبت، بكيت، أحياناً من

الفرح، وأحياناً من الرحمة، وأحياناً من الغضب، وأحياناً من الحزن. بالتواصل مع نفسي، أخذت وقتي للاستماع إلى نفسي، وأعطيت الوقت للحبّ، والتفكير، والرسم، والقراءة الفلسفية، والموسيقا، والرقص، والكتابة. لقد عززت استقلاليتي وسمحت لأوجه جديدة للتعبير عن نفسها بداخلي. تعلمت من جديد أن أسمع جسدي وقلبي وغرور الحبيب المؤذي. لقد رأيت الأفضل وتعلمت أيضاً السير عبر ظلالي المخفية. شيئاً فشيئاً، بعيداً من العبوات والأقفاص المفاهيمية التي شعرت فيها بالحبس الدائم، في اتصال مع التجارب الجديدة المختارة، تمكنت من استكشاف جوانب جديدة وكشفها في نفسي، واكتساب مهارات جديدة، والنمو في مجالات جديدة وإعادة اكتشاف فرحة الوجود. أعدت اكتشاف السعادة في اتخاذ خيارات جديدة حرة وموجهة، والشعور بنفسي، والتعبير عن كل سمات شخصيتي المعاكسة في بعض الأحيان، وكل ثنائياتي، وكل نقاط قوتي وكل نقاط ضعفي. ثرية بهذه التجارب في الأراضي المجهولة، أدركت أن الحياة كانت مثل الطريق إلى سانتياغو دي كومبوستيلا: نتعلم دائماً عن أنفسنا هناك، ونلتقي بأشخاص يجعلوننا ننمو، ويدعموننا بينما يمر الآخرون فقط، ونواجه بالضرورة

أوقاتاً صعبة يجب علينا فيها تعبئة مواردنا الخاصة؛ ليس من المناسب الانتظار للمضي قدماً (وأن نتحول) ولكن من الضروري تحديد الحركة وتحفيزها؛ أخيراً، يجب عليك اختيار دورة لمتابعتها، وتعديلها إذا لزم الأمر ولكن المثابرة دائماً. إذا كنت أعرف اليوم أنني لست النسخة الكاملة من نفسي بعد، النسخة المشرقة من الذات الغامضة العظيمة، فأنا أعلم أنني على الطريق الصحيح وأكثر سعادةً من ذي قبل!

خاتمة

"نحن لا نرغب في شيء لأنه جيد،
بل نعتبره جيداً لأننا نرغب فيه"

باروخ سبينوزا (القرن السابع عشر)

بدأت هذا الكتاب بالتذكير بالضرورة الملحة للرغبة: من دون رغبة، لا توجد حياة تستحق العيش. سمح لنا المسار الذي سلكناه برؤية أنّ هناك مفتاحين كبيرين لفهم رغبة الإنسان. إن الرغبة كافتقار، التي أبرزها أفلاطون، تبنتها معظم مدارس الحكمة في العالم القديم وأكدتها علوم الأعصاب؛ والرغبة كقوة، رسمها أرسطو قبل أن يشرحها سبينوزا، ثم نيتشه، وبرغسون أو يونغ. من وجهة نظري، كلاهما على حق أفلاطون وسبينوزا. إنهما يشيران بشكل صحيح إلى بُعدين للرغبة البشرية التي نختبرها جميعاً: نقص الرغبة، الذي يجلب لنا المتعة ويمكن أن يقودنا إلى الرغبة في تحسين أنفسنا، ولكنه قد يقودنا أيضاً إلى الشهوة والحسد وعدم الرضا الدائم؛

وقوة الرغبة، التي ترفعنا إلى الفرح الكامل، ولكنها يمكن أن تقودنا أيضاً إلى شكل من أشكال الهيمنة أو الإفراط (غطرسة الإغريق)، إذا لم تُنظّم بواسطة العقل. غالباً ما يتأرجح وجودنا بين الاثنتين، ولا شك في أننا إذا كنّا نطمح إلى الهدوء والفرح، فمن الضروري أن نتعلم كيف نميز رغباتنا ونوجّهها توجيهاً صحيحاً. لكن الطريقة التي نوجهها بها لا تؤثر فقط على حياتنا الشخصية: بل تؤثر أيضاً على من حولنا، والمجتمع الذي نعيش فيه، بل تؤثّر اليوم على الكوكب بأسره.

أن تمتلك أو أن تكون؟

في كتابه *Avoir ou être. Un choix dont dépend l'avenir de l'homme* [أن تمتلك أو أن تكون. خيار يعتمد عليه مستقبل الإنسان] (١٩٧٦)، يؤكد المحلّل النفسي وعالم الاجتماع الأميركي إريك فروم Erich Fromm أن الاختيار الذي ستتخذه البشرية بين هذين النمطين من الوجود يعتمد على بقائها هي ذاته. لأن عالمنا، كما يشرح، يهيمن عليه بصورة متزايدة الشغف بالامتلاك، والتركيز على الاستحواذ، والقوة المادية، والعدوانية، في حين أن نمط الوجود وحده من ينقذ العالم، لأنه تأسس على الحب، والوفاء الروحي، ومتعة المشاركة في الأنشطة الهادفة والمثمرة. فإذا لم يدرك الإنسان جدية هذا الاختيار، فسيواجه كارثة نفسية وبيئية

غير مسبوقة: "ولأول مرة في التاريخ، يعتمد البقاء الجسدي للجنس البشري على تغيير جذري في قلب الإنسان"[110] هذا الكتاب الصادر في ١٩٧٦، لا يزال راهناً وعلى علاقة وثيقة الصلة بالموضوع.

من خصائص الرغبة البشرية، في الواقع، أنها لا نهائية. إذا وضع رغبته أساساً في مجال الامتلاك، فسيظل الإنسان غير راضٍ إلى الأبد وسيبقى أسيراً لنبضات دماغه الأساسي الذي لا يعرف حدوداً. إن عدم قدرة الدماغ البشري على تهدئة نفسه بشكل طبيعي في هذا البحث عن المتعة يشجعه على الرغبة دائماً في المزيد. فكما رأينا، إنه محرك مجتمعاتنا الاستهلاكية وسبب الأزمة البيئية، كما يقر سيباستيان بوهلر: "الاستمرار في تعزيز نظام اقتصادي يشجع معززاتنا الأولية الكبيرة هو بلا شك أسوأ الأشياء التي يجب القيام بها، وللأسف هذا ما كنّا نفعله لأكثر من قرن لغاية الآن، والثمن الذي سوف ندفعه هو كوكبنا"[111]

وعلى الجهة المقابلة، إذا تحركنا أكثر من خلال زيادة كياننا، فلن نشعر بالإحباط أو الاستياء أبداً: المعرفة، والحب، والتأمل في الجمال، والتقدم الداخلي يملؤنا، من دون أن يعطينا هذا الشعور بالإحباط، وهو نموذج للرغبات الموجهة نحو الامتلاك.

بالتأكيد، نحن نرغب دائماً في الاستمرار في المعرفة، والحب، والتقدم، لكن هذا السعي يقودنا من فرح إلى فرح وليس له عواقب سلبية على الآخرين أو على كوكب الأرض. لا تفهموني خطأً،

مع ذلك: ليس لدي ازدراء للبضائع المادية وأنا مقتنع بأنه يجب إيجاد توازن بين المادة والروح، بين التملك والوجود. عندما تعيش في حالة من انعدام الأمن المالي العميق، من الصعب تنمية حياتك الداخلية بهدوء. لكن علينا أن ندرك أن عالمنا المعاصر يفضل إلى حد كبير التملك على الوجود، والمنافسة على التعاون، والاعتراف الاجتماعي على احترام الذات، وقد تبين أن عواقب هذه الأيديولوجية ثقيلة جداً على الأفراد ومدمرة لكوكب الأرض. يطمح كلّ إنسان إلى أن يكون بالقدر نفسه الذي يطمح فيه إلى الامتلاك، وعندما يتنازل عن احتياجاته من الروح من أجل المنفعة الوحيدة العائدة للجسد، عندما يحيط بحثه عن اللانهاية في أشياء محدودة، عندما يتخلى عن حياته الداخلية ليقلق فقط حول مكانه في العالم الخارجي، نجده يشوّه نفسه ويصبح مفترساً للآخرين. ومع ذلك، فإن الثقافة السائدة في عصرنا تدفعنا في هذا الاتجاه.

يصف الفيلسوف وعالم الاجتماع الأميركي هربرت ماركوز Herbert Marcuse في كتابه *L'Homme unidimensionnel* [**الإنسان ذو البعد الواحد**] هذه العملية في مجتمعاتنا الاستهلاكية بأنها "إزالة قمعية" تتمثل في فصل رغبات الأفراد المختلفة عن التسامي الكلاسيكي الذي يركز على الحياة الروحية، لإعادة توجيههم، من خلال الضجيج، نحو مجرد اقتناء البضائع فقط. وفي أغنيته الرائعة "Foule sentimentale" [الحشد العاطفي]، يعبّر آلان سوشون Alain Souchon أيضاً، بطريقة أكثر شعرية، عن هذا التناقض بين تطلعاتنا

العميقة إلى أن نكون، وهذا الأمر الزجري بأن نملك الذي سيطر على مجتمعاتنا الغربية منذ عقود:

عاقَبونا
برغبات تعاقبنا

إن إعادة التوازن بين التملك والوجود، بين حاجات الجسد واحتياجات الروح، هي بالتالي ضرورية أكثر من أي وقت مضى. ما يبعث على التشجيع في شهادات هؤلاء الذين قرروا تغيير حياتهم، وفي أولئك المذكورين أعلاه، من هؤلاء الشباب الذين لم يعودوا يرغبون في العمل وفقاً للنموذج الحالي، هو هذا الإصرار على الرغبة في إعادة توجيه رغباتهم من التملك إلى أن يكونوا. على العكس من الأيديولوجية المهيمنة، في الواقع، يشعر المزيد والمزيد من الناس، وخاصة الشباب، بالحاجة الماسة إلى التحول إلى الخيرات الروحية، والحب، والمعرفة، بدلاً من السلع المادية. بدلاً من الراحة والهيبة الاجتماعية التي يمنحها الوضع الجيد، يفضلون حياة رصينة وسعيدة تلبي رغباتهم العميقة لتحقيق الذات والعدالة الاجتماعية واحترام الكوكب. فبدلاً من الهيمنة والمنافسة، يفضلون التعاون. بدلاً من النجاح في الحياة، يفضلون النجاح في حياتهم... والعيش في وئام مع البشر الآخرين وجميع الأنواع الحيّة على كوكبنا الجميل. حتى لو كانوا لا يزالون يشكلون أقلية، إلا أنهم رواد المهام الجديدة وأساليب الحياة الجديدة،

التي تؤدي إلى إعادة التوازن الصحي بين التملك والوجود، بين الخارج والداخل، بين غزو العالم وفتح الذات، بين الرغبة-النقص والرغبة-القوة.

الرغبة والوعي والحقيقة

كما ذكرْتُ مراراً، فإن الرغبة هي محرّك حياتنا ويجب أن نتعلم كيف نزرعها ولكن أيضاً كيف نوجهها بشكل جيد. هذه النقطة الأخيرة ضرورية للغاية لأن رغبتنا تخلق قيمة. إن رغبة كل شخص تخلق المرغوب فيه. "نحن لا نرغب في شيء لأنه جيد، لكننا نعتبره جيداً لأننا نرغب فيه"[١١٢]، هذا ما كتبه سبينوزا. هذه الجملة الصغيرة بالنسبة إلي هي واحدة من أهم الجمل في تاريخ الفلسفة بأكمله. في بضع كلمات، يفكك سبينوزا كل المثالية الأفلاطونية التي تغلغلت في مجتمعاتنا الغربية لآلاف السنين، والتي وفقاً للقيم العالمية (الجميل، الطيب، العادل، إلخ) تحشد رغبتنا. إن رغباتنا في الواقع هي التي تحدد قيمة الأشياء والكائنات وليس العكس. هذا لأنني أريد شخصاً أعتقد أنه محبوب. لأن لدي رغبة في العدالة، أرغب في ممارستها. لأنني أرغب في الشوكولاتة أقول إن الشوكولاتة جيدة (لا يحب الجميع الشوكولاتة!). لأنني أريد أن أصبح ثرياً، فأنا أعبد المال، أو، على العكس من ذلك، لأنني أريد أن أعيش بهدوء، فأنا غير مبالٍ به. لأنني أريد أن أحب الحياة

أجد الحياة جميلة وجيدة. قبل قرنين من نيتشه، أسّس سبينوزا أخلاقاً "تتجاوز الخير والشر" لكن هذا لا يعني أن الشر والخير غير موجودَين. هذا يعني أنهما غير موجودين في أنفسهما، ولكن في كلّ فرد وفقاً لطبيعته الفردية، في شكل الخير والشر: ما سيكون جيداً بالنسبة إلى أحدهم قد يكون سيئاً للآخر، إلخ. يكتب سبينوزا مرة أخرى: "نحن نسمي الخير أو الشر، ما هو مفيد أو ضار للحفاظ على كياننا، أي ما يزيد أو ينقص، يساعد أو يعيق قدرتنا على التصرف. وبقدر ما ندرك أن شيئاً ما يؤثر علينا بفرح أو حزن، فإننا نسميه جيداً أو سيئاً"[١١٣] وبالتالي، فإن سلوك الحياة يكون خاصاً بكل فرد ونسبياً لطبيعته الفردية. ومع ذلك، تظل الحقيقة أنه من أجل عيش حياتهم بشكل جيد، يجب على جميع الكائنات اتباع الأفكار المناسبة. إذا تأثروا بأفكار غير ملائمة أو بخيالهم، فسوف يلاحقون مشاعر حزينة وقد يرتكبون أعمالاً عنيفة أو بغيضة تجاه الآخرين. لهذا السبب حرص سبينوزا على تحديد ما يلي: "بما أن البشر يقعون تحت هيمنة عواطفهم، لذا يمكنهم معارضة بعضهم بعضاً (...). فقط بقدر ما يعيشون تحت إشراف العقل، فإنهم دائماً يتفقون بالضرورة بشكل طبيعي". وبالتالي، من خلال توجيه رغباتهم بأفكار مناسبة، سيحقق البشر الفرح وسيكونون أيضاً أكثر فائدة للآخرين. لقد أكد أرسطو وأبيقور بالفعل على هذه النقطة من خلال استحضار فكرة التأصيل أو "السبب الصحيح"، وهي فضيلة فكرية أساسية لعيش حياة صالحة. إذا كنا نعيش في

مجتمع تحرر فيه جميع البشر من عبودية المشاعر الحزينة ليعيشوا في حرية داخلية مستنيرة بعقلهم، فلن تكون هناك حاجة للقوانين والمحظورات والشرطة. ستكون القوانين الدينية والمدنية مفيدة للحياة في المجتمع - وحتى ضرورية لهذا الأخير - ما دمنا عبيداً لمشاعرنا وغير قادرين على توجيه رغباتنا بالعقل لتنمو في الفرح والحكمة.

لنصغ الفكرة بشكل مختلف قليلاً: لكي نحيا حياة عادلة وصالحة، يجب أن نضع الوعي فوق رغباتنا. لديّ هذه الرغبة: هل من الصواب أن أدركها لنفسي وللآخرين؟ نحن نعتقد أنّنا نضفي وعياً على رغباتنا عندما نفكّر. لكن في الواقع، ما نقوم به غالباً هو فقط أن نضفي بشكل لاحق طابعاً عقلانيّاً على رغبة ما فيتشوّه تفكيرنا بفعلها! لقد لوحظت هذه الظاهرة حتى في العملية العلمية. يطلق على ذلك اسم "تحيز تأكيد الفرضية": يسيء الباحثون في تفسير الحقائق، لأنهم لا يرون سوى ما يسير في الاتجاه الذي يتوقعونه ويضعون الباقي - في غالبية الأحيان من دون وعي - جانباً. يوضح ذلك مدى صعوبة الحصول على منظور لرغباتنا، وما نتوقعه، ونأمله، ونؤمن به. في كثير من الأحيان، نقضي وقتنا في تبرير رغباتنا بحجج خاطئة وهي ليست سوى أعذار عقلانية زائفة. يفترض وضع الوعي على رغبات المرء تعطشاً شديداً للحقيقة. لأن لدي رغبة قوية جداً في الحقيقة، سأكون قادراً على تجاوز

رغباتي الأخرى وآرائي ومعتقداتي، وإخضاعها بموضوعية لحقيقة الحقائق والواقع. هذا هو أساس النهج الفلسفي، والحقيقة هي القاعدة. كان لأرسطو صداقة عميقة مع أفلاطون، لكنه أكد أن البحث عن الحقيقة كان متفوقاً على الصداقة، مما دفعه إلى مناقضة أفلاطون في العديد من النقاط.

من أين يأتي الوعي؟ هذا سؤال كبير وصعب. معظم العلماء، الذين يتبنون الموقف الفلسفي المادي، يشرحون لنا أنه ينتج عن دماغنا وسيكون مقرّه في القشرة الدماغية. بفضل تطور قشرتنا، سنكون قادرين على اتخاذ خيارات عقلانية وإبعاد أنفسنا عن دماغنا الأساسي. بالتأكيد، ولكن كما يشير سيباستيان بوهلر، في الواقع، فإن قشرتنا هي التي تخضع لتعليمات مخططنا: "مخططنا هو نفس مخطط قرد أو جرذ. ما يميزنا عن هذه الأنواع هو الاستخدام الجماعي الذي نستخدمه لقشرتنا. وللأسف جعلت الأمور هذه القشرة تأخذ أوامرها من المخطط. أحد أسباب هذا التوزيع غير المتكافئ للأدوار هو طبيعة الروابط في دماغنا. إنها تتلخص في مبدأ بسيط: 'القشرة تقترح، المخطط يتصرف'. (...) القشرة الهائلة للإنسان العاقل، من خلال منحه قوة أكبر من أي وقت مضى، تضع هذه القوة في خدمة قزم ثمل بالسلطة والجنس والطعام والكسل والأنا. لم يعد للطفل المسلّح أي حدود اليوم"[١١٤]. اعتقد أفلاطون أو أرسطو أو الرواقيون أن الوعي جاء من العقل، الذي أطلقوا عليه اسم *noos* أو *logos*. كانوا مقتنعين أيضاً بأنه مرتبط بالألوهية وأنه

حتى لو كان مترسّخاً جسديّاً في الدماغ، فليس الأخير في حدّ ذاته هو المتحكّم في الأمور. لذلك يظل سؤال أصل الوعي هذا مفتوحاً على مصراعيه، ومهما كانت الإجابة عنه، فما يهمنا هنا هو وضع الوعي على رغباتنا.

ضرورة التفلسف

كما ذكرت للتو، كل شيء يعتمد في النهاية على مسألة الرغبة في الحقيقة. إذا كانت هذه الأخيرة أكبر من رغباتنا الأخرى، فسنكون قادرين على التفكير بشكل عادل واستخدام قشرتنا للسيطرة على مخططنا. عند بعض الأفراد، الرغبة في الحقيقة فطرية. شخصياً، كان لدي هذا البحث دائماً ولهذا السبب، مثل أوبيليكس Obélix، وقعت في قدر الفلسفة عندما كنت مراهقاً ولم يفارقني شغف الحقيقة قطّ. لطالما فضلت الحقيقة المؤلمة، التي تتعارض مع رغباتي الأخرى، على الوهم اللطيف والمغري. لكن بالنسبة إلى جميع أولئك الذين تكون هذه الرغبة لديهم أقل فطرية، فأنا مقتنع بأنها يمكن أن تنمو من خلال التعليم. لهذا السبب شاركت منذ العام ٢٠١٤ في تطوير ورش عمل الفلسفة مع الأطفال والمراهقين. إذ إنها، في الواقع، تطور لدى الشباب مهارات التفكير والروح النقدية والقدرة على الاستماع إلى الآخرين ومنحهم طعم الحقيقة. كم مرة رأيت أطفالاً يغيرون رأيهم خلال ورشة عمل لأنهم اقتنعوا بحجج طفل آخر ثم

قالوا لي: "نفكر معاً بشكل أفضل". وإذا فكرنا معاً بشكل أفضل، فذلك لأننا نبحث معاً عمّا هو حقيقي، بخلاف كل ما لدينا من بداهة وأحكام مسبقة. لهذا السبب شاركت عامَ ٢٠١٦ في إنشاء جمعية ومؤسسة SEVE (معرفة كيفية العيش والعيش معاً)، تحت رعاية Fondation de France، من أجل تدريب المسيّرين في ورش عمل الفلسفة مع الأطفال، كما أننا أنشأنا شراكة مع وزارة التربية الوطنية. اليوم، تمّ تدريب أكثر من خمسة آلاف مسيّر واستفاد مئات الآلاف من الأطفال حقّاً من ورش العمل هذه، لا سيما في الأحياء ذات الأولوية أو المدن التعليمية، مثل مدينة ترابس. "من الملحّ جعل الفلسفة شائعة!"، صرخ ديدرو Diderot في الماضي وكان مونتين Montaigne مقتنعاً أنه سيسمح للأطفال بالحصول على "رأس جيد الصنع"، وليس مجرد "رأس كامل"

الرغبة والديموقراطيات

في مواجهة المكانة الراجحة التي اتخذتها التكنولوجيا في حياتنا، أصبح إلحاح التفكير الجيد هذا أمراً حيوياً. لقد رأينا ذلك مع التحدي البيئي، لكنه صحيح تماماً مع بقاء ديموقراطياتنا. في أقل من عقد من الزمان، غيرت الشبكات الاجتماعية الوضع. كان انتخاب دونالد ترامب Donald Trump في ٢٠١٦ مدعوماً باستخدامه المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي لنشر جميع أنواع

المعلومات المضللة وحاول مرة أخرى إبطال نتائج انتخابات ٢٠٢٠ الخاسرة من خلال العمليات التآمرية نفسها، ممّا أدى إلى حذف حساباته على تويتر وفايسبوك. إن صعود التطرف، الذي نلاحظه في معظم الديموقراطيات في العالم، مرتبط على الأرجح بهذه الظاهرة، لأن قسماً كبيراً من السكان لم يعد يحصل على المعلومات من خلال مواجهة مصادر مختلفة ومتناقضة، ولكن من خلال المصدر الوحيد للشبكات الاجتماعية، والتي، كما رأينا، توجه المعلومات وفقاً لأذواق ورغبات كل مستخدم. إذا استمع المواطنون فقط إلى المعلومات التي تعزز رغباتهم وقناعاتهم ولم يعودوا قادرين على الاستماع إلى حجج الآخرين، فلن تكون الديموقراطية قادرة على العمل. من الضروري أن يكون لدينا فهم مشترك للواقع من حولنا، وإلّا فإننا لم نعد أمة. وتشير هذه المسألة إلى سؤال الحقيقة: إذا لم نكن جميعاً حريصين حقاً على تمييز الحق من الباطل، فلن نتمكن من العيش معاً بعد الآن. سيبحث الجميع عن المعلومات التي تدعم وجهة نظرهم ورغباتهم، بغض النظر عن صدقها. لذلك لن يكون هناك أي نقاش ديموقراطي ممكن بعد الآن، وهو نقاش لا يمكن أن يقوم إلا على حسن النية ورغبة الجميع في البحث عن الحقيقة من أجل الصالح العام.

الرغبة إذاً "جوهرُ الإنسان" ومحركُ حياتنا: يعتمد رضانا عن الوجود على الطريقة التي ننمّي بها رغباتنا ونوجّهها. لكن بقاء

مجتمعاتنا يعتمد أيضاً على هذا التوجه الصحيح لرغباتنا، ولا يمكن أن يتم ذلك من دون استقطابها، في نهاية المطاف، من خلال احترام الأحياء والاهتمام بالآخرين والبحث عن الحقيقة. لذلك، من الضروري أكثر من أي وقت مضى نشر الوعي برغباتنا: وهذا بلا شك أكبر تحدٍّ في عصرنا.

هوامش

1. Cicéron, *Tusculanes*, IV, trad. Jules Humbert, Les Belles Lettres, 1930.
2. Gaston Bachelard, *Psychanalyse du feu*, Gallimard, 1938.
3. Aristote, *De l'âme*, III, 9, trad. Richard Bodéüs, GF-Flammarion, 1999.
4. Baruch Spinoza, *Éthique*, III, "Définitions des affections", I, GF-Flammarion, 1965.
5. Platon, *Le Banquet*, 200e, GF-Flammarion, 1964.
6. Aristote, *De l'âme*, II, 3 et III, 10, op. cit.
7. Platon, *Le Banquet*, 191d, op. cit.
8. Ibid.
9. Ibid.
10. André Comte-Sponville, *Le Sexe ni la mort*, LGF, 2016.
11. Arthur Schopenhauer, *Le Monde comme volonté et comme représentation*, IV, 57, trad. A. Burdeau, PUF, 1966.
12. George Bernard Shaw, *Man and Superman*, 1903.
13. Emmanuel Kant, *Critique de la raison pratique*, trad. F. Picavet, PUF, 1971.
14. Emmanuel Kant, *Fondements de la métaphysique des mœurs*, II, trad. V. Delbos, Vrin, 1980.
15. Platon, 211b-212b, op. cit.
16. Ibid.
17. Henri Bergson, *La Conscience et la Vie* [1911], PUF, "Quadrige", 2013.
18. Sébastien Bohler, *Le Bug humain*, Robert Laffont, 2019.
19. Ibid.

20. Ibid.
21. René Girard, préface à Mark Anspach, *Œdipe mimétique*, Éditions de l'Herne, 2010.
22. René Girard, *Mensonge romantique et vérité romanesque*, in *De la violence à la divinité*, Bibliothèque Grasset, 2007.
23. Marcel Proust, *À la recherche du temps perdu* [1913], cité par René Girard dans *Mensonge romantique et vérité romanesque*, op. cit.
24. René Girard, *Mensonge romantique et vérité romanesque*, op. cit.
25. Ibid.
26. Aristote, *Rhétorique*, II, 9-11.
أحيل في خصوص هذا الموضوع إلى المقال الممتاز لسيلفان ماتون Sylvain Matton والذي أستلهم منه هنا:
"Le premier péché du monde", in *L'Envie et le désir*, dir. Pascale Hassoun-Lestienne, Autrement, "Morales", 1998.
27. Ibid.
28. Baruch Spinoza, *Éthique*, III, LV, "Corollaire", op. cit.
29. Thomas d'Aquin, *Somme théologique* [1485], 2a, 2ae, Q36, art 1, conclusion.
30. David Hume, *Traité de la nature humaine* [1739], II, seconde partie, section 8.
31. Emmanuel Kant, *Fondements de la métaphysique des mœurs*, op. cit.
32. Voltaire, *Sept Discours en vers sur l'homme* [1738], 3e discours.
33. Jeremy Rifkin, *La Fin du travail*, La Découverte, 2006; cité par Sébastien Bohler, in *Le Bug humain*, op. cit.
34. Cité par Jean Baudrillard, in *La Société de consommation*, Denoël, 1970; Folio essais, 1986.
35. Jean Baudrillard, *La Société de consommation*, op. cit.
36. https://www.theverge.com/2017/12/11/16761016
37. Ibid.
38. Sébastien Bohler, *Le Bug humain*, op. cit.
39. Bruno Patino, *La Civilisation du poisson rouge*, Grasset, 2019.
40. Gilles Lipovetsky, *L'Ère du vide*, Folio essais, 1983.
41. Sigmund Freud, "Au-delà du principe de plaisir", in *Essais de psychanalyse* [1922], Payot, "Petite bibliothèque", 2001.

42. Serge Stoléru, *Un cerveau nommé désir*, Odile Jacob, 2016.
43. Jean Baudrillard, *Les Stratégies fatales*, Grasset, "Figures", 1983.
44. Byung-Chul Han, *Le Désir. L'enfer de l'identique*, Autrement, "Les Grands Mots", 2015.
45. Aristote, *De l'âme*, II, 3 et III, 10, op. cit.
٤٦. حول هذه المسألة المعقّدة، انظر المقال الممتاز لليتسيسا مونتاي-لانغ:
Laetitia Monteils-Laeng, "Aristote et l'invention du désir", in *Archives de philosophie*, n° 76, 2013.
47. Aristote, *De l'âme*, III, 9, op. cit.
48. Aristote, *Éthique à Nicomaque*, I, 5, trad. J. Tricot, Vrin, 1979.
49. Ibid., X, 7.
50. Épicure, *Sentences vaticanes*, 71.
51. Épicure, "Fragment 469", in H. Usener, *Epicurea*, Leipzig, Teubner, 1887.
52. Épicure, *Lettre à Ménécée*, 129.
53. Épicure, *De la nature*, IV, v. 1073-1076.
54. Épictète, *Manuel*.
55. Épictète, *Entretiens*, IV, 1.
56. Walpola Rahula, *L'Enseignement du Bouddha*, Seuil, "Points Sagesse", 2014.
57. *Deutéronome*, 5, 6-21.
58. Sébastien Bohler, *Le Bug humain*, op. cit.
٥٩. انظر الجزء الأوّل، الفصل السّابع.
60. Benoît Serre sur France Info.
61. Baruch Spinoza, *Éthique*, III, "Définitions des affections", I, op. cit.
62. Ibid., III, 11, "Scolie"
63. Ibid., IV, "Proposition 7"
64. Ibid., V, "Proposition 42"
65. Friedrich Nietzsche, *Le Crépuscule des idoles* [1889], trad. Henri Albert, GF-Flammarion, 1985.
66. Friedrich Nietzsche, *Généalogie de la morale* [1887], 5, in *Œuvres*, t. II, Robert Laffont, "Bouquins", 1993.
67. Friedrich Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra*, "Prologue", 5, trad. Henri Albert.

68. Ibid.
69. Friedrich Nietzsche, *Le Gai savoir*, 341.
70. Friedrich Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra*, "Le chant de la nuit"
71. Friedrich Nietzsche, *Deuxième Considération intempestive*, 7.
72. Friedrich Nietzsche, *La Volonté de puissance*, I.
73. Francis Guibal, "F. Nietzsche ou le désir du oui créateur", *Revue philosophique de Louvain*, 1984, n° 53.
74. Friedrich Nietzsche, *Le Crépuscule des idoles*, "Flâneries inactuelles", 8, op. cit.
75. Charles Baudelaire, "Le Spleen de Paris", *Petits Poèmes en prose* [1869], Gallimard, 2013.
76. Friedrich Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra*, II.
77. Henri Bergson, *L'Évolution créatrice*, PUF, "Quadrige", 1986.
78. Henri Bergson, *Mélanges*, PUF, 1972.
79. Albert Camus, *Le Mythe de Sisyphe* [1942], Gallimard, 1990.
80. Carl Gustav Jung, *L'Homme et ses symboles*, Robert Láffont, 1964.

٨١. وضع ريتشارد لوف Richard Love هذه العبارة في كتابه:
Last Child in the Woods. Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder, Algonquin Books, 2005.

82. Aristote, *Éthique à Nicomaque*, X, 7, op. cit.
83. Friedrich Nietzsche, *La Volonté de puissance. Essai d'une transmutation de toutes les valeurs (Études et Fragments)*, 3e partie, 303, trad. Henri Albert.
84. Sophie Chassat, *Élan vital. Antidote philosophique au vague à l'âme contemporain*, Calmann-Lévy, 2021.
استعرت لعنوان هذا الجزء التعبير الجميل "العيش ببهاء" الذي اكتشفته في هذا الكتاب.
85. Ibid.
86. Ibid.
87. Georges Canguilhem, "Le normal et le pathologique", in *La Connaissance de la vie*, Vrin, 1992.
88. Ibid.
89. Aristote, *Éthique à Nicomaque*, VIII, 1, op. cit.
90. Ibid., IX, 3, 20.

91. Ibid., VIII, 9.
92. Jean, 4, 7–8 et 16.
93. Corinthiens, 13, 1–7.
94. Julie Klotz, *Les Quatre Accords du couple*, Fayard, 2022.
95. Philippe Dautais, *Éros et liberté*, Nouvelle clé, 2016.
96. Baruch Spinoza, *Traité théologico-politique*, chapitre V, in *Œuvres complètes*, Gallimard, "Pléiade", 1955.
97. Matthieu, 5,17.
98. Jean, 4, 8.
99. Jean, 15,12.
100. Jean, 4, 13–14.
101. Matthieu, 6,25–27.
حول هذه المسألة، انظر أيضاً كتاب دوني ماركيه Denis Marquet الجميل:
Osez désirer tout, Flammarion, 2018.

١٠٢ مقابلة أجراها المؤلّف مع مارك هاليفي Marc Halévy.

103. Djalâl ad-Dîn Rûmî, *Diwân*.
104. André Padoux, *Comprendre le tantrisme. Les sources hindoues*, Albin Michel, 2010.
105. Jean-Jacques Rousseau, *Julie ou La Nouvelle Héloïse* [1761], sixième partie, lettre VIII.
106. Carl Gustav Jung, *La Guérison psychologique*, Librairie de l'Université Georg, 1953.
107. Sébastien Bohler, *Où est le sens*, Robert Laffont, 2020.
108. Carl Gustav Jung, *L'Âme et la vie*, LGF, 1995.
109. Philippe Dautais, *Éros et liberté*, op. cit.
110. Erich Fromm, *Avoir ou être. Un choix dont dépend l'avenir de l'homme*, Robert Laffont, 1978.
111. Sébastien Bohler, *Le Bug* humain, op. cit.
112. Baruch Spinoza, *Éthique*, III, 9, "Scolie", op. cit.
113. Ibid., IV, 8, "Démonstration"
114. Sébastien Bohler, *Le Bug Humain*, op. cit.

'يساعدنا على تجنّب فخّ النزعة الاستهلاكية'

Madame Figaro

من دون رغبة، لا حياة تستحقّ أن تُعاش.

فكيف يقودنا دماغُنا نحو الرّغبة؟

وكيف تشجّعنا الإعلاناتُ والشّبكات الاجتماعيّة اليوم على الرغبة أكثر؟

وهل يمكن حقّاً توجيه رغباتنا بطريقة تجلب لنا السعادة؟

يصحبنا الفيلسوف وعالم الاجتماع فريدريك لونوار في رحلة ممتعة داخل عالم الرّغبة، من أفلاطون إلى رينيه جيرارد مروراً ببوذا وأرسطو وفرويد ونيتشه... ويستعيد ما تقوله التيّاراتُ النفسيّة والفلسفيّة والدينيّة عن هذه القوة الجبّارة التي تحرّك أجسادنا وقلوبنا وعقولنا، للأفضل كما للأسوأ.

فريدريك لونوار فيلسوف وعالم اجتماع وروائي فرنسي. كتبَ للمسرح والإذاعة والتّلفزيون وله ما يناهز الخمسين كتاباً. تُرجمت أعماله إلى لغاتٍ عدّة وبيعت ملايين النسخ منها حول العالم.

